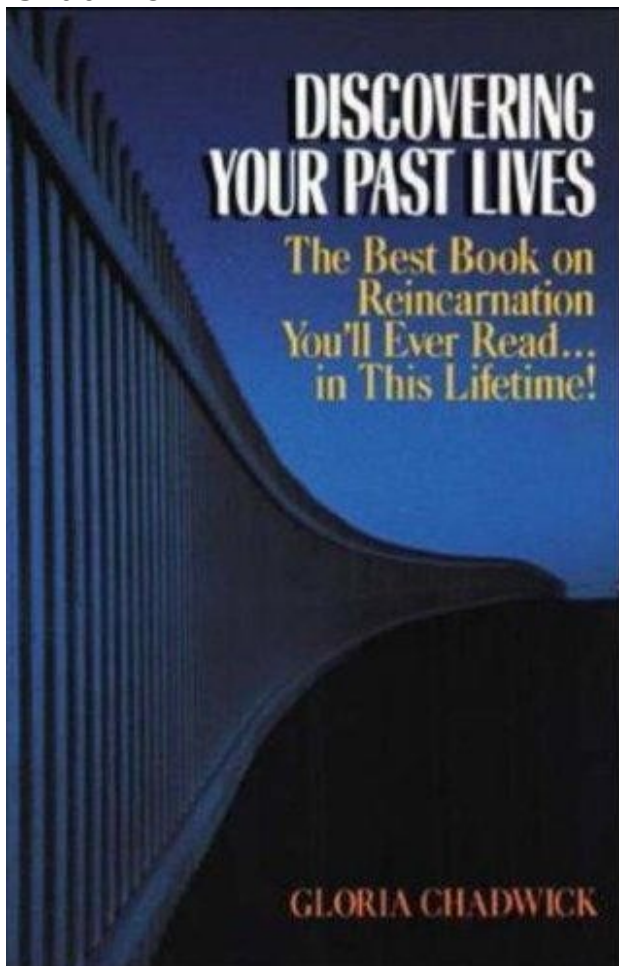


Descoperirea vieților trecute **G**

loria Chadwick



— *Discovering your past lives* —

Cuprins

***Introducere* 4**

Partea I - Începuturile 6

Reîncarnarea și legătura ei cu tine 6

Procesul de reamintire a vieților tale anterioare

	Cum lucrează subconștientul	9
	Cum ies la suprafață amintirile	11
	Cum să recunoști amintirile vieților trecute	12
	Cum îți poți regăsi amintirile vieților trecute	14
	Totul despre Alfa	14
	Întâlnirea cu subconștientul	15
	Cum să stimulăm apariția amintirilor	19
	La ce trebuie să fi atent atunci când amintirile încep să apară	20
	Ce să faci cu amintirile tale atunci când le găsești	21
	Ai încredere în ceea ce simți	22
	Confirmarea și verificarea amintirilor vieților tale trecute	23
	Ținerea unui jurnal	25
	Începutul călătoriei	27
	Partea a II-a Explorări și experiențe	28
	Déjà vu: Ai mai fost pe aici cândva	28
29	Cum să recunoști reflectările vieților anterioare	
	Pe urma senzațiilor de Déjà vu	31
	Exerciții de deschidere	32
	Imaginile: limbajul minții	33
34	Cum să vezi și să simți imaginile vieților trecute	
	Exerciții de deschidere	35
	Imaginația: lumea imaginilor tale interioare	37
	Interpretări făcute de imaginația ta	38
	Reverii care fac să apară viețile trecute	39
	Exerciții de deschidere	39
	Inspirație și intuiție	40
	Exerciții de deschidere	41
	Joacă-te cu viețile trecute	42
	Exerciții de deschidere	43
	Și acum, partea serioasă	43
	Exerciții de deschidere	45
	Privind în prezent pentru a găsi trecutul	45
	Chestionar de indici curenți	51

Locuința și mobila	54
Îmbrăcămintea și garderoba	55
Hrana și obiceiurile legate de mâncare	55
Muzica și cântecele	57
Cărți și filme	58
Domenii de interes, talente, îndeletniciri favorite	59
Serviciu și carieră	60
Sănătatea și corpul fizic	62
Trăsături de caracter și caracteristici	63
Prietenii și familia	65
Imagini, sunete, scene, situații	68
Visele: tablourile vieților tale trecute	70
Descoperirea vieților anterioare prin intermediul viselor	71
Modul de descifrare a viselor	72
Planificarea viselor de viați trecute	74
Exerciții de deschidere	75
Separă-ți Eu-rile și spiritualitatea	76
Eul tău interior	77
Exerciții de deschidere	78
Crearea sanctuarului tău interior	79
Cheia cunoașterii	80
Eul tău Superior	83
Exerciții de deschidere	84
Reunirea cu Eul Superior	85
Esența Sufletului tău	86
Exerciții de deschidere	87
Perceperea sufletului tău	88
Fețele tale din trecut	89
Trecerea în revistă a viziunilor vieților tale trecute	90
Pregătirea dinaintea călătoriei în trecut	92
Protecția cu Lumină albă	95
Legarea la pământ și centrarea	97
Autoproiectarea în viețile tale trecute	98
Lumini, cameră, motor!	98
Călătorind cu mintea prin amintiri	100

Exerciții de deschidere 100
Călătorind prin timp 101
Țări, culturi și civilizații 102
Explorarea și trăirea tuturor vieților trecute 104
Partea a III-a - Karma 104
Înainte de naștere 104
Începerea experienței vieții pământești 106
Legea Karmei 107
Crearea realității proprii 108
Tu și oamenii din viața ta 110
Suflete-pereche; oameni deosebiți 110
**Întâlniri din viețile trecute: legături karmice
care înlănțuie 113**
Exerciții de deschidere 115
Plătirea datoriilor din trecut 117
Înțelegerea karmei proprii 118
**Identificarea problemelor-cheie și a influențelor
vieților trecute 122**
Exerciții de deschidere 125
Avantajele echilibrării karmei 129
Exerciții de deschidere 131
Echilibrarea karmei 132
Procesul schimbărilor pozitive 133
Principiul iertării 136
Principiul compasiunii 137
Karma comună 138
Testele de verificare a echilibrării 140
Vindecarea tuturor urmelor lăsate de karmă 141
Exerciții de deschidere 142
Partea a IV-a - Iluminarea 144
Descoperirea propriului destin 144
Exerciții de deschidere 147
Tu ești stăpânul destinului tău 150
Exerciții de deschidere 151
Esența energetică a Sinelui tău 153
Piramida ta de putere 154
Straturi și nivele de energie și de conștiință 155
Exerciții de deschidere 157

Straturile de energie 157

Adevărata natură a spiritualității tale 162

Eliberarea spiritului tău 163

Piese de puzzle al vieților tale trecute 165

Numele și detaliile privind persoane ale căror experiențe personale apar în această carte au fost schimbate pentru a le proteja anonimatul.

Această carte îți este dedicată ȚIE...

Ție, așa cum ești astăzi,

Ție, așa cum ai fost,

Și ție, așa cum vei deveni.

Introducere

Interesul meu pentru reîncarnare s-a trezit într-o noapte, pe când mergeam cu mașina pe lângă un vechi cimitir, în care nu fusesem niciodată. Pe când treceam pe lângă intrarea cimitirului, am izbucnit brusc într-un plâns cu sughițuri. Știam, fără niciun dubiu, că fusesem îngropată acolo. Cumva, știam că numele meu fusese Sarah și cunoșteam data la care murisem.

Deoarece era târziu și cum nu fac o pasiune din plimbarea prin cimitir în întuneric – fără a mai vorbi de cât de speriată eram – m-am întors acasă și m-am gândit la această întâmplare toată noaptea. La ivirea dimineții reușisem să mă conving că totul era o nebunie. Totuși, m-am întors la cimitir și m-am îndreptat direct spre mormântul care simțeam că era mormântul meu. Numele și datele de pe piatra funerară erau cele care îmi veniseră în minte în seara precedentă.

Pe când stăteam acolo, privind la propriul meu mormânt, am început să-mi reamintesc evenimente și trăiri pe care le cunoscusem pe când eram altcineva.

Experiența era atât de reală și plină de viață, încât

nici măcar mintea mea lucidă nu o putea refuza. Această experiență a constituit pentru mine începutul de drum într-o nouă lume. O lume captivantă ce-mi deschidea poarta spre înțelegerea, perceperea și cunoașterea răspunsurilor la întrebările: cine eram, de ce mă aflu aici și ce întâmplări m-au făcut să devin ceea ce sunt acum. Mi-am dat seama că această experiență mă va conduce la urmărirea desfășurării destinului meu, așa cum mi l-am ales înaintea nașterii mele din această viață.

Cunoașterea și conștientă pe care o dobândisem, atât în această viață cât și în viețile trecute, sunt rezultatul multor și diferite experiențe și personaje cunoscute anterior. Cu cât învăț mai mult, cu atât devin mai conștientă de imensa cunoaștere aflată undeva, în adâncul nostru. Această carte reprezintă modul meu de a-ți împărtăși ție, cititorule, cunoașterea pe care am dobândit-o, pentru a te ajuta să îți amintești și să înțelegi cine ai fost înainte, că toate viețile pe care le-ai trăit până acum te-au adus să fii ceea ce ești acum și cum te vor influența ele să devii ceea ce vei fi în viitor.

Cartea aceasta are la bază cursurile de reîncarnare pe care le predau, precum și sute de regresii ale vieților trecute pe care le-am efectuat cu studenții și cu pacienții mei, ca și descoperiri profunde pe care le-am făcut din revederea vieților mele anterioare.

Această carte este un ghid care te ajută să-ți descoperi viețile trecute, să pășești pe drumul ce duce spre inimă și spre sufletul tău. Ea îți oferă o metodă de a deschide această cale spre interiorul tău, spre adevărata ta esență – dar nu este singura. Dorința ta de a privi în interiorul tău pentru a-ți descoperi propriul adevăr și adevărata cunoaștere, ea va fi cea care îți va permite să pășești pe acest drum. Și odată pornit, forțele tale interioare se vor trezi la viață și vor lărgi și mai mult deschiderea ta spirituală și conștientă ta.

Materialul prezentat în această carte este astfel alcătuit încât să-ți permită să o parcurgi în ritmul care îți este propriu și să absorbi cunoștințele după cum dorești.

Cartea este un curs de descoperire a vieților trecute și de acces la adevărul și la cunoașterea existente în straturile profunde ale interiorului nostru. Atunci când te afli într-o clasă, poți pune întrebări profesorului și poți să-ți lămurești anumite aspecte care ți se par neclare.

În această carte, cel care întreabă și cel care oferă răspunsul sunt una și aceeași persoană: TU însuși.

Răspunsurile aflate în interiorul tău te vor călăuzi spre adevăr și spre înțelegerea vieților tale trecute.

Poate că unele dintre informațiile din carte ți se vor părea la început mai greu de înțeles. Există un motiv bine întemeiat și un scop precis pentru care am ales acest mod de expunere. Ele au la bază dorința mea sinceră de a te ajuta să înveți în cel mai bun mod posibil. Pentru că nu ești în clasă și nu-mi poți pune întrebări, în această primă parte am încorporat toate „cheile” și toate indiciile necesare pentru a găsi răspunsul în interiorul tău. Există subtilități de înțelegere și de nuanțe care nu sunt ușor de observat. Doar privind în profunzimea lor, în spatele aparențelor, le vei sesiza și vei deveni conștient de adevăratul lor sens.

Cartea aceasta îți oferă concepte care nu pot fi pe deplin explicate în cuvinte, dar care devin clare dacă le explorezi și le înțelegi din interior și le legi de viața și de experiența ta proprie.

Începe citirea acestei cărți și a informației cuprinse în ea fiind deschis și atent atât la sentimentele și percepțiile pe care ți le prilejuiește, ca și la răspunsurile care ți se oferă în cadrul meditațiilor, în timpul vizualizărilor făcute sub îndrumare, cât și la exercițiile pregătitoare.

Poate vei dori la început să o răsfoiești repede pentru a „simți” informația cuprinsă în carte, înainte de a începe să-ți descoperi viețile anterioare. O poți face. Dar a doua oară citește-o pe îndelete; ia-o încetișor și încearcă să-ți percepi gândurile și senzațiile pe care ți le trezesc informațiile oferite; ca și modul în care reacționezi la ele.

Problema reîncarnării este o problemă foarte

serioasă și este prezentată astfel încât să-ți permită descoperirea și explorarea vieților tale trecute în modul cel mai potrivit pentru tine. Pe măsură ce pășești pe drumul ce duce spre descoperirea acestor vieți, lasă-te condus de experiențele tale proprii.

Înțelegerea vieților trecute reprezintă un pas important pe calea cunoașterii.

Odată cu începerea descoperirii acestor vieți, vei afla probabil multe nivele de conștiință în profunzimea ființei tale.

Mulți dintre cei ce au început să-și re trăiască amintirile vieților trecute au trecut în același timp printr-un proces de creștere și învățare care i-a făcut să devină conștienți de existența unor aspecte spirituale și care i-a ajutat să și le dezvolte. Unii dintre ei au început acest drum plini de dubii și de confuzie, așa cum am făcut-o și eu, dar au continuat să cerceteze în adâncul ființei lor, căutând și găsind răspunsuri și explicații la întrebările pe care și le puneau în legătură cu experiențele lor, cu rostul și importanța acestora pentru viața pe care o trăiau.

Dubiile li s-au transformat în conștientizare și înțelegere. Confuzia li s-a transformat în claritate și lumină, iar pașii lor de început i-au ajutat să rămână în contact cu Adevărul și cunoașterea aflate în interiorul lor. Au trecut printr-o transformare progresivă și continuă spre o conștiință profundă despre ei înșiși, pe măsură ce noi și noi porți se deschideau spre adâncul ființei lor, lărgindu-le orizonturi de explorare și de înțelegere a adevăratului rost al experiențelor și al vieților lor.

Pe măsură ce vei revedea și explora amintirile vieților tale anterioare, o nouă lume de cunoaștere ți se va deschide în față. Descoperind viețile tale trecute și înțelegând efectul lor asupra celei prezente, vei pătrunde rostul vieții și vei ști că tu ești făuritorul destinului tău.

Partea I - Începuturile

Reîncarnarea și legătura ei cu tine

Cercetând pentru a desluși scopul și înțelesul vieții, oamenii au ajuns la concluzia că Adevărul se află în ei înșiși.

Au devenit conștienți de acea esență specială pe care o dețineau și pe care au numit-o suflet. Au învățat, pe baza lor, că sufletul lor era nemuritor și că propria lor conștiență se dezvoltă de-a lungul timpurilor. Doar modul de percepere a acestei cunoașteri este diferit; Adevărul rămâne același.

Ei au devenit conștienți că moartea nu reprezenta un sfârșit; ea era urmată de un nou început, care crea ciclul vieții. Au descoperit un model ritmic ce se relua mereu și mereu, sufletul lor renăscându-se de fiecare dată la un alt nivel de conștiență. Și-au dat seama că ceea ce făceau într-una din vieți, se reflecta într-o altă viață.

Reîncarnarea reprezintă credința în viața de după moarte. Sufletul tău se naște din nou într-un alt corp fizic în scopul măririi gradului de cunoaștere și pentru a înțelege și a rezolva sentimente și fapte negative pe care le-ai manifestat în viețile tale anterioare. Prin reîncarnări repetate ajungi să înveți lecțiile karmice și să te bucuri de răsplata lecțiilor deja învățate. Pe măsură ce acumulezi cunoștințe și-ți perfecționezi sufletul, atingi o uniune din ce în ce mai strânsă cu eul tău superior, cu Sinele-Dumnezeu.

Pe drumul ce îl străbați din viață în viață, ești pus în fața consecințelor unor experiențe pe care le-ai trăit anterior, fie pozitive, fie negative.

Suma acestora este cunoscută sub denumirea de karma sau legea cauzei și efectului.

Cauza și efectul înseamnă de fapt modul în care îți construiești propria realitate. Ți-o construiești prin ceea ce faci în fiecare moment al vieții tale. Prin gândurile, sentimentele și faptele tale, tu ești cel ce determini

apariția și desfășurarea evenimentelor. Când trăiești efectul karmei, de fapt suferi efectul tuturor gândurilor, sentimentelor și acțiunilor pe care le-ai provocat și le-ai încercat în viețile tale trecute.

În acest proces de evoluție a sufletului tău, devii conștient de toate cauzele produse de tine. Îți oferi ție însuși ocazia să-ți trăiești karma și ai libertatea de-a alege cum vrei să procedezi cu ea. Tu ești cel care alege, fie să schimbi și să îndrepti ceea ce ai făcut înainte, dacă este nevoie să fie corectat, fie să-ți continui și să-ți accentuezi karma pe care o vei avea de rezolvat în viața următoare.

Cu aceeași ocazie îți oferi posibilitatea să te bucuri și să profiți de ceea ce ai învățat deja și totodată libertatea de a-ți aprofunda cunoașterea. În căutarea ta pe drumul iluminării spirituale, devii conștient că tu ești cu adevărat cel ce își construiește propria sa realitate.

În cadrul acestei credințe despre reîncarnare se află o întreagă lume de cunoaștere și de autocunoaștere.

Cunoașterea a ceea ce ai trăit înainte și înțelegerea aparentelor nedreptăți și inegalități ale vieții, aduce înțeles și scop vieții prezente.

Prin acceptarea responsabilității consecințelor atitudinilor și faptelor tale trecute, îți mărești forța de a face schimbări pozitive în viața ta actuală, ceea ce îți dă posibilitatea să-ți înveți lecțiile și să-ți echilibrezi karma.

Cunoașterea faptului că ai forța să controlezi ceea ce se întâmplă în viața ta prezentă și de a te bucura de multele plăceri și provocări ale existenței fizice, îți dă conștiință și siguranța că tu ești stăpânul destinului tău.

Prin înțelegerea tuturor experiențelor tale, dobândești cunoașterea și iluminarea care te face să fii conștient de adevărata ta natură spirituală.

Prin descoperirea a ceea ce ai fost înainte și în ce fel experiențele trecute determină ceea ce ești în prezent, capeți posibilitatea unor imense câștiguri în ceea ce privește înțelegerea experiențelor tale de acum. Deosebita importanță a reamintirilor vieților anterioare constă

tocmai în aplicarea cunoștințelor și concluziilor obținute din viețile tale anterioare, la evenimente, situații și relații din viața prezentă.

Procesul de reamintire a vieților tale anterioare

Un filosof spunea odată:

„Învățarea reprezintă reamintirea a ceea ce ai învățat odinioară.”

Subconștientul tău are o memorie perfectă și este depozitul tuturor gândurilor, sentimentelor, experiențelor și cunoștințelor acumulate. Toate evenimentele și sentimentele trăite și de care ai fost conștient pe durata unei vieți sunt înregistrate în mintea ta. Reamintirea vieților tale trecute este un proces natural care implică trei condiții:

- dorința de a cunoaște,***
- încrederea că ești pregătit, dornic și în stare să cunoști și***
- credința că ceea ce vei cunoaște îți va trezi amintirile prezente și-ți va permite să-ți amintești viețile anterioare.***

Toate amintirile pe care le chemi în minte apar din motive foarte importante, pentru a te ajuta în viața ta prezentă. Ele ies la suprafață pentru a-ți oferi discernământul și răspunsurile necesare înțelegerii a ceea ce simți în cadrul relațiilor în care ești implicat și cu ajutorul lor, îți poți explica situații și evenimente din viața ta actuală. Te ajută să devii conștient de modul în care faptele și experiențele tale prezente sunt legate și determinate de evenimentele petrecute în viețile anterioare și îți aduc o înțelegere clară a influenței lor asupra vieții tale prezente. Ele îți apar pentru a te ajuta să înveți lecțiile vieții, să-ți echilibrezi karma și pentru a te sprijini în evoluția ta spirituală.

Cum lucrează subconștientul

De fiecare dată când te reîncarnezi, te naști cu un corp și cu un creier nou, care au scopul să-ți permită să funcționezi în lumea fizică. Subconștientul tău, care conține toată cunoașterea sufletului tău, este încorporat în noul tău corp fizic, împreună cu toate amintirile vieților tale anterioare. Atât corpul și mintea ta conștientă, cât și subconștientul și cunoașterea, se pot compara cu un calculator. Corpul și mintea conștientă, cunoscute drept Beta, reprezintă circuitele și componentele exterioare ale calculatorului. Mintea subconștientă. Cunoscută drept Alfa, este hard-discul, ce conține cunoștințele ce asigură funcționarea întregului calculator. Corpul și mintea conștientă formează carcasa și sistemul electronic care primește cunoașterea interioară din partea sufletului. Subconștientul alimentează și programează experiențele vieții noastre actuale.

Mintea conștientă se concentrează asupra gândurilor și ideilor concrete și este condusă de procesele gândirii și înțelegerii logice. Activitatea Beta este limitată de cantitatea de informații pe care le poate primi și prelucra în unitatea de timp. Ea se mărginește la a prelucra informații referitoare la organizarea și analizarea sentimentelor și experiențelor. Scopul ei este de a asigura funcționarea corpului fizic și de a-l ajuta să treacă prin experiențele încarnării prezente, strict în cadrul dimensiunii fizice.

Mintea subconștientă se concentrează asupra Adevărului interior și cunoașterii și-și concentrează activitatea pe primirea și prelucrarea informațiilor, atât fizice, cât și spirituale. Alfa deține secretele subconștientului în materie de imagini și de imaginație, intuiție și conștientă, emoții, vise și amintiri. Alfa prelucrează o cantitate nelimitată de informație pentru a o integra în contextul foarte complicat al conștienței. ***Alfa are drept scop obținerea unui nivel tot mai înalt de cunoaștere și ne ajută să înțelegem toate***

experiențele prin care trecem în viața noastră fizică.

Dacă un calculator nu este alimentat, el nu funcționează. ***Beta și Alfa lucrează împreună, pentru a asigura coexistența pe planul fizic, atât a conștiinței fizice cât și a celei spirituale.*** Beta este ca o lampă (corpul fizic), care are un bec (creierul), dar nu este pusă în priză.

Alfa constituie energia de alimentare; ea conține toate amintirile vieților trecute și o alimentează pe Beta de fiecare dată.

Reamintirea vieților trecute este asemănătoare căutării pe discul de programe al subconștientului. Informația se află pe el, dar găsirea ei necesită cunoașterea codului calculatorului. Subconștientul are un mecanism de filtrare unic, care permite să-ți amintești numai ceea ce este esențial sau necesar pentru viața ta prezentă, în condițiile date. Și asta datorită cantității imense de informații adunate în fiecare viață.

Ai avut de altfel de-a face cu sistemul de filtrare al subconștientului. Este asemănător cu situația în care ai prea multe lucruri de făcut odată, sau prea multe gânduri care îți trec prin cap în același timp. Când se întâmplă asta, fie se blochează computerul simți că explodezi, fie subconștientul îți filtrează informația și-ți prezintă numai ceea ce consideră că este mai important să știi.

În cadrul acestui mecanism de filtraj există un sistem foarte complicat de sortare și regăsire. Ți se oferă zilnic doar atâta informație cât poate Beta să absoarbă și să mențină la un nivel conștient. Informația aceasta este dirijată către domeniul subconștientului, unde este clasată după criteriul sentimentului avut față de această experiență.

Este suficient doar să declanșezi mecanismul potrivit și calculatorul va primi codul corect care va aduce informația la suprafața și îți va prezenta mental imaginile evenimentului dorit.

În majoritatea cazurilor, acest cod de calculator este format din asociații de senzații și evenimente similare.

Anumite emoții și evenimente vor reactiva amintiri ale vieților anterioare în care ai trecut prin emoții sau evenimente similare. Îți amintești în mod spontan de ceva atunci când o situație din prezent are ceva asemănător cu o experiență din viața trecută.

Oamenii cu care ai împărțit o viață trecută pot de asemenea să aibă amintiri spontane, atunci când sentimentele pe care le ai acum față de ei sunt direct influențate de emoții din viețile trecute.

Reacția ta față de relația respectivă poate declanșa imagini ale evenimentelor petrecute împreună mai înainte. Semnificația acelei amintiri în raport cu experiența actuală reprezintă elementul de stimulare a memoriei.

Evenimentele importante sunt reamintite mai ușor și cu mai multă precizie decât celelalte. Dacă există un motiv special pentru care trebuie să-ți amintești ceva, atunci amintirea va țâșni brusc la suprafață. O implicare emoțională mai puternică față de amintirea respectiva favorizează și ea apariția mai rapidă a amintirii, chiar dacă ea s-a petrecut acum trei sute de ani și nu săptămâna trecută. Subconștientului tău nu îi pasă de timp. Aste e treaba stării Beta.

Dacă amintirile vieților trecute afectează în mod direct un anumit aspect al vieții tale emoționale în care tocmai ești puternic implicat, sau au de-a face cu karma pe care ești pe cale să o echilibrezi, ele pot irumpe cu putere la suprafață într-o manieră dramatică.

Amintirile îți vor prezenta imagini și scene ale vieților trecute și vei încerca emoțiile asociate cu aceste evenimente. Amintirile acestea îți vor explica modul în care evenimente și emoții din această viață își au originea în viețile anterioare.

Când încerci pentru prima dată să-ți amintești viețile trecute sau să găsești informații care nu sunt în mod clar asociate cu alte evenimente, subconștientul va începe o muncă de cercetare sistematică în vederea reconstituirii evenimentelor și emoțiilor din jurul acestei amintiri pentru a o aduce

la suprafață. Este asemănător muncii depuse de un sculptor care cizelează marmura pentru a ajunge la miezul ei. Vei întâlni tot felul de așchii și bucatele de memorie care sar de jur împrejur. Când a fost localizată amintirea centrală, primele care sunt scoase la iveală sunt aspectele emoționale, apoi evenimentele direct legate de acea amintire.

Cum ies la suprafață amintirile

Când începi să ai acces la amintirile vieților tale trecute, de cele mai multe ori îți amintești mai întâi emoțiile cuprinse în ele și apoi evenimentele care au prilejuit aceste emoții. Și aceasta deoarece amintirile sunt clasate după conținutul lor emoțional. Poți vedea un mic fragment sau o imagine rapidă dintr-o amintire a vieților trecute care va determina ivirea emoțiilor asociate cu ele.

O amintire din trecut poate fi declanșată de o situație prezentă, similară cu cea din viața anterioară și te poți trezi răspunzând unor emoții din trecut fără a-ți aminti detalii din acea amintire. Aceasta ne ajută să înțelegem situații în care sentimentele sau reacțiile ne sunt total disproporționate sau aparent fără legătură cu situația actuală.

Atunci când începi să-ți amintești viețile anterioare, poți avea senzații sau emoții legate de acele amintiri fără să le vezi clar cu ochii minții. Poți deveni conștient de existența unei legături cu o viață anterioară, dar fără să poți preciza în ce constă. Devii conștient de anumite simboluri sau imagini care reprezintă ceva ce dorești cu putere să înțelegi, înainte ca întreaga amintire să iasă la suprafață. Este ca și când amintirile ar avea o minte proprie. Aceasta se întâmplă și pentru că Beta și Alfa învață să lucreze împreună în mod armonios pentru a aduce aceste amintiri la suprafață.

La început, viețile anterioare vă pot părea ca un joc din bucățele, unde piesele nu se potrivesc, pentru ca Beta

și Alfa oferă perspective separate și complet diferite asupra aceleiași amintiri.

Îți pot apărea doar fragmente de amintire, ca flash-uri de vagi imagini ce par a veni din viața trecută. În minte îți vin mici luminițe de conștiință care își râd de tine, dându-ți doar impresia unei amintiri, care dispare în momentul în care te forțezi să o vezi mai limpede, scăpând puterii tale de recunoaștere și de înțelegere. Atunci când începi să-ți vezi imagini ale vieților anterioare, ele pot apărea și dispărea din mintea ta cu viteza fulgerului, ceea ce se dovedește a fi destul de neplăcut, mai ales atunci când dorești cu adevărat să îți amintești viețile trecute.

Aceasta se întâmplă atunci când Alfa începe să îți ofere amintirile, iar Beta îți pune la încercare atât sinceritatea cât și răbdarea.

Când amintirile vieților anterioare pendulează pe muchia dintre a apărea la suprafață și a dispărea pentru totdeauna în uitare, relaxează-te și lasă-le să-și facă drum la suprafață.

Este o situație similară cu aceea în care un cuvânt îți „stă pe limbă”, dar nu-l poți rosti. Atunci când nu te mai căznești să ți-l reamintești și îți îndrepti atenția spre altceva, cuvântul țâșnește la suprafață când te aștepti mai puțin. El apare pentru că l-ai lăsat deoparte cu gândul că ți-l vei reaminti mai târziu. Este valabil și pentru amintirile vieților anterioare. Subconștientului nu îi place să fie bruscăt sau grăbit și poate fi foarte sensibil față de modul în care încerci accesul la amintirile vieților trecute.

Cum să recunoști amintirile vieților trecute

Până te familiarizezi cu modul în care subconștientul îți oferă amintirile, astfel încât să-ți dai seama cum se percepe și cum arată amintirea dintr-o viață trecută, poți crede de multe ori că amintirile acestea nu sunt cu adevărat amintiri ale vieților anterioare.

Poți avea tendința să crezi că subconștientul îți joacă farse și că imaginația a luat-o razna.

De multe ori, când amintirile ies la iveală, ești conștient de existența unor sentimente legate de aceste amintiri care nu sunt clar asociate cu nimic din viața ta prezentă. Dacă amintirea a fost declanșată de o situație curentă, poți simți emoții fără legătură cu situația prezentă și atunci poți deveni conștient de imagini ale vieții anterioare.

La început îți este greu să faci legătura dintre imaginile, sentimentele vieții anterioare și experiența vieții tale prezente. În locul unei amintiri clare și la locul ei, care să fie ușor de înțeles și care să se potrivească perfect vieții tale actuale, vezi cum subconștientul pare că vrea să ascundă adevăratele amintiri. Ai putea crede chiar că subconștientul dorește să-ți saboteze eforturile de a-ți reaminti viețile anterioare. Nu este adevărat; lucrurile se petrec astfel doar pentru că uneori amintirile vin greu la suprafață și prezintă imagini incomplete.

Subconștientul vrea cu adevărat să te ajute – și te va ajuta – dacă îi permiți să o facă.

Majoritatea amintirilor ies la suprafață într-un mod liniștit și fără probleme, dar sunt câteva care sunt foarte intense și apar însoțite de un impact emoțional care da buzna în conștientul tău.

Când îți amintești experiențe ale vieților trecute, vezi și simți imagini și emoții ale amintirii, dar niciun semnal de un anumit fel nu o să te anunțe că aceasta este o amintire dintr-o altă viață.

Aceste amintiri ies în relief numai prin modul în care răspundem în fața lor. O amintire a unei vieți trecute e altfel „simțită” decât cea din viața actuală.

Undeva, în interiorul tău, poți recunoaște o amintire din viața trecută și s-o consideri autentică prin modul în care o simți.

Când retrăiești o amintire din viața trecută, o recunoști și o simți în profunzimea ființei tale, în straturile tale foarte profunde.

Asta se întâmplă când ai încredere în ceea ce simți,

iar cunoașterea ta interioară este pusă în funcțiune. Sentimentele sunt cele care confirmă autenticitatea amintirilor vieților anterioare și dau liber căii spre înțelegere și intuiție.

Amintirile vieții prezente îți par la început mai familiare decât celelalte și le poți plasa mai exact cu ajutorul sentimentelor corespunzătoare.

Alfa îți oferă imagini și sentimente ale vieții prezente, iar Beta ți le rulează într-un mod logic și rațional. Ambele tipuri de amintiri se simt ca fiind reale, fiecare în felul ei specific, iar emoțiile prin care treci cu fiecare din ele sunt la fel de valabile.

Pe măsură ce amintirile ies la suprafață, îți poți reaminti sau/și retrăi evenimente și emoții din viețile trecute. Profunzimea implicării tale și cât de viu vezi și simți imaginile sunt criteriile care îți arată dacă viețile trecute sunt reamintite sau retrăite.

Când îți amintești un eveniment al unei vieți anterioare, conștiința ta este complet absorbită în scena respectivă.

Simți emoțiile și în același timp ești implicat în ceea ce se întâmplă.

Auzi, vezi, pipăi și miroși ceea ce vezi, ceea ce auzi și ceea ce se întâmplă în jurul tău.

Ți se pare că lucrurile s-ar întâmpla în prezent și nu în trecut.

Pe măsură ce amintirile încep să apară, lasă-le să iasă la suprafață de la sine. Nu le brusca, nu le forța, nu face eforturi prea mari.

Aceasta le va face să se îndepărteze de tine. Fii conștient de limitele și restricțiile pe care tu însuși le pui amintirilor tale!

Nu fi dezamăgit dacă te aștepti la revelații cutremurătoare și la început găsești numai mici recunoașteri și câteva indicii!

Amintirile despre viețile trecute îți vor apărea în mod natural, în modul cel mai potrivit pentru tine.

Începând călătoria în tine însuși și cercetând

propriul tău subconștient, vei descoperi poarta către viețile trecute. Subconștientul este în esența lui blând și discret.

Majoritatea amintirilor se vor dezvălui într-un mod liniștit, arătându-ți lucruri de care ești deja conștient, dar nu le-ai legat de viețile tale trecute.

Cum îți poți regăsi amintirile vieților trecute

Toate amintirile sufletului tău se află în subconștient.

Condiția de a putea deschide calea către ele este ca pentru început să te relaxezi complet. Acest lucru îți permite să intri în rezonanță cu subconștientul tău și la rândul lui, subconștientul intră în rezonanță cu amintirile tale. Relaxarea este arta de a permite corpului fizic să se elibereze de orice tensiune, permițând astfel minții să scape de orice griji și preocupări. Pe măsură ce permiți ca locul tensiunii să fie luat de relaxare, toți mușchii corpului tău încep să se relaxeze.

Pe măsură ce mintea ți se calmează și se liniștește, subconștientul începe să-și crească nivelul de conștiență și intri în starea Alfa, unde ești deschis și receptiv față de amintirile vieților tale trecute.

Totul despre Alfa

Starea Alfa ți se va părea familiară, deoarece ai cunoscut-o de multe ori până acum.

Ești în stare Alfa atunci când gândești adânc și liniștit, când reflectezi la senzațiile tale interioare, când guști cu toată ființa ta una din bucuriile vieții, sau când pur și simplu te simți relaxat și bine.

Te afli în Alfa de mai multe ori în cursul unei zile - când ai realizat ceva creativ sau când te-ai simțit inspirat.

Te afli în Alfa când citești o carte sau urmărești un film și te lași furat de povestire, sau atunci când

stai și visezi la ceva, sau te lași purtat de imaginație.

Te afli în Alfa în fiecare noapte înainte de a adormi, iar când visezi ești tot în Alfa.

Experimentarea stării Alfa prezintă pentru fiecare dintre noi multe avantaje care nu sunt direct legate de accesul la amintirile vieților trecute.

În nivelul Alfa poți reduce sau chiar elimina stresul și oboseala. Poți scăpa de stările caracteristice lui Beta care te împiedică să fii în acord perfect cu tine însuși.

Poți scăpa, de sporovăiala minții raționale care te perturbă și îți distrage atenția și te împiedică să devii cu adevărat conștient.

Pe măsură ce devii mai relaxat, te simți mai bine atât în privința ta, cât și în privința a tot ce te înconjoară. Te simți calm și stăpân pe ceea ce ți se întâmplă.

Starea Alfa îți dă o senzație de natural și de bine și te simți revigorat atât fizic cât și mental. Pătrunzând în profunzimea ființei tale, devii mai optimist, mai plin de energie și de sănătate.

În starea Alfa părerea ta despre tine se îmbunătățește și îți crește respectul față de sine, devenind conștient de calitățile tale interioare.

Fiind în starea Alfa, inspirația și creativitatea se manifestă liber, permițându-ți să te concentrezi asupra realelor potențiale pe care le ai.

Când te afli în Alfa, ai o înțelegere clară asupra motivațiilor care te ajută în deciziile pe care le iei și la îndeplinirea scopurilor pe care ți le propui.

Alfa îți dă încrederea în tine, care îți deschide calea succesului. Starea Alfa este cea care îți dezvoltă conștiința psihică, prin scoaterea la lumină a forțelor tale naturale de intuiție și premoniție.

Odată cu intrarea în acord cu subconștientul tău, îți mărești posibilitatea de înțelegere a viselor și reușești să ții un contact strâns și permanent cu tot ceea ce te înconjoară. Devii conștient de adevărata ta natură și dai cale liberă amintirilor vieților trecute.

Întâlnirea cu subconștientul

Odată intrat în Alfa, începi călătoria în interiorul ființei pentru a găsi propriile tale răspunsuri și pentru a face ca amintirile vieților anterioare să iasă la suprafață. Alfa reprezintă adevărata natură a subconștientului.

Când te afli în starea Alfa ai o senzație de plutire, de regăsire, senzația că ești în deplin acord cu tine însuși.

Alfa reprezintă cheia care îți deschide poarta prin care sosesc amintirile vieților trecute.

Meditația care urmează îți va arăta cum poți pătrunde în starea Alfa.

Alege un scaun comod pe care să te așezi, pe care să-ți poți sprijini capul, sau o canapea pe care să te întinzi. Începe relaxarea făcând câteva respirații profunde. Inspiră adânc și expiră lent. Concentrează-ți atenția și conștiența asupra respirației. Observă cum simplul act al respirației începe să te relaxeze și cât de calm începi să te simți.

Ascultă sunetul respirației tale, în timp ce continui să inspiri și să expiri profund și natural.

Începe să-ți imaginezi că inspiri o stare de relaxare și o senzație de bine și că expiri toate tensiunile și gândurile inutile care îți încarcă mintea.

Inspiră relaxarea... expiră încordarea. Inspiră calmul și liniștea... expiră zgomotul și neplăcerile. Inspiră relaxarea și simte cum ea curge în mod natural prin tine. Observă cum toți mușchii tăi încep să se relaxeze, pe măsură ce elimină tensiunea și încordarea. Observă cum relaxarea curge prin tot corpul tău... fiecare mușchi se relaxează... fiecare nerv se relaxează... fiecare parte a corpului devine

complet relaxată și liniștită. Te simți atât de bine și de calm... relaxat și liniștit.

Pe măsură ce continui să respiri liniștit și natural, simțindu-te din ce în ce mai calm și mai relaxat, într-o profundă pace interioară, imaginează-ți deasupra ta un imens și splendid curcubeu. Curcubeul a apărut după o ploaie de dimineață de vară și razele soarelui se filtrează printre norii pufoși. Culorile sunt pure și vibrează... un spectru de culori strălucitoare care se topesc unele în altele. Este cel mai frumos curcubeu pe care l-ai văzut vreodată. Te înconjoară ca o arcadă perfectă ridicată între cer și pământ. Ai impresia că ai putea să-l atingi. Ai impresia că îi poți respira culorile și te poți afla în interiorul lor. Ai impresia că poți să pășești pe acest imens curcubeu de la un capăt la altul, să atingi cerul și universul întreg, de sus de pe curcubeu.

Și acum te ridici și te îndrepti spre curcubeu... plutind în sus... pășind pe el... trecând ușor și natural prin culoarea roșie de la baza curcubeului. Poți simți culoarea de jur împrejurul tău și, pe măsură ce o inspiri, începi să o simți în interiorul tău. Pe când absorbi culoarea în interiorul minții, simți cum mintea se deschide și înflorește în culoare. Simți cum ea devine din ce în ce mai conștientă și ai o senzație minunată de energie în timp ce îți continui drumul prin culorile curcubeului.

Și acum simți cum te ridici și pășești în culoarea portocaliu a curcubeului. Pe măsură ce o inspiri, simți cum devii una cu ea. Simți culoarea cum te înconjoară și te pătrunde și ea te face să te simți pe pământ și în cer în același timp. Pe când mintea ta absoarbe culoarea, o senzație de beție a libertății te cuprinde... Te simți dilatându-te în curcubeu și ridicându-te până la culoarea galben.

Pe când inspiri galbenul, poți să simți culoarea

pătrunzându-ți în minte. Simți cum mintea ți se deschide mai mult și mai mult și cum devii din ce în ce mai conștient. Simți că înțelegi calitatea și natura curcubeului și înțelegi calitatea și natura adevărului interior și ale cunoașterii. Pe măsură ce mintea se lasă pătrunsă de galben, simți cum conștiința se manifestă din ce în ce mai pregnant în interiorul tău... deschizându-ți mintea din ce în ce mai mult.

Începi să te miști cu mai multă ușurință printre culori acum, simțindu-le energia și vibrând pe frecvența unică a fiecărei culori. Plutești prin culoarea verde și, pe când mintea trăiește această culoare în interiorul ei, tu simți și mai mult contactul propriilor tale senzații interioare. Simți culoarea verde cu emoțiile tale și simți cum te întinerește și te hrănește. Ești conștient că îți este hrănit atât trupul, cât și mintea. Te simți îmborsărit și plin de viață, iar corpul tău se simte în perfectă armonie cu mintea.

Te ridici ușor, pătrunzând în culoarea albastră a curcubeului. De cum pătrunzi în ea simți o profundă pace și liniște care te cuprind. Aproape că poți simți cum gândurile sunt cuvinte și cuvintele sunt imagini care sunt puse în acțiune de către sentimente. Ai impresia că poți rosti gândurile și le poți vedea în același timp și că ele sunt cu adevărat unul și același lucru, fără vreo diferență între gânduri și cuvinte.

Treci printr-o minunată senzație de cunoaștere și înțelegere a faptului că cerul și pământul sunt cu adevărat unul și același lucru, că între tine și univers nu există nicio diferență.

Pe când te lași pătruns de acest adevăr, îți dai seama că ai ajuns în culoarea indigo... aproape de capătul de sus al curcubeului. Inspiri această culoare a conștiinței spirituale și a adevăratei cunoașteri și îți simți mintea complet deschisă și dilatată înspre orizonturi care se lărgesc mereu, dincolo de ceea ce se poate vedea și atinge, în momentul în care

recunoști și accepți în interiorul tău aceste adevăruri, ai atins culmea curcubeului.

Culoarea violet de pe culmea curcubeului îți inspiră o profundă senzație de venerație și smerenie. Îți dai seama că ți-ai deschis mintea până la conștiința supremă și că îți este dat să trăiești adevărata ta natură spirituală. Ai atins nivelul sufletului tău, ai început să înțelegi tot ce există în tine.

Deasupra curcubeului, observi o ceață albă care strălucește. Ceața albă este plină de căldură și încurajare, o simți cum te ocrotește și te susține pe când se înfășoară în jurul tău, ca o mantie imensă de conștiință spirituală.

Revenind din nou în curcubeu, simți cum începi să cobori încet prin culorile lui. Te simți mângâiat și îmbrățișat pe rând de violet, indigo, albastru, verde, galben, portocaliu și roșu. Te regăsești din nou pe pământ, privind la curcubeul de deasupra ta. Observi cum soarele răsare și cum toți norii se împrăstie. Soarele radiază o căldură plăcută, lumina lui strălucește intens. Pe când stai și reflectezi la ceea ce ți s-a întâmplat, simți cum mintea ți se deschide din ce în ce mai mult și devine din ce în ce mai conștientă - ai senzația clară că ai descoperit o comoară în tine însuși.

Printr-o relaxare fizică și urcându-te până în vârful curcubeului, ai intrat în Alfa, iar subconștientul se apropie de conștient.

Alfa este o stare interioară în care te afli în contact direct cu tine însuși, în profunzimea ființei tale, unde poți într-adevăr medita. Energiile culorilor te ajută să-ți deschizi calea către cunoașterea interioară.

Pătrunzând adânc în subconștient, dai posibilitate amintirilor din viețile trecute să ți se arate. Înțelegi din ce în ce mai mult legătura existentă între amintirile vieților

anterioare și viața ta actuală și de ce aceste amintiri ți se dezvăluie numai în anumite momente deosebite.

Creând condițiile necesare pentru ca amintirile vieților trecute să îți apară, începi să explorezi o lume fascinantă, în care ți se prezintă cine ai fost și modul în care toate experiențele trăite te-au făcut să devii cel ce ești în prezent.

Privind în tine însuți, devii conștient că deții deja toate răspunsurile și afli că adevărata cunoaștere se află în tine însuți.

În timp ce privești în interiorul tău, acorda încredere cunoașterii interioare și informațiile vor începe să apară.

Explorează-te fără restricții, manifestă-ți din plin curiozitatea de a învăța, dorința de a ști și posibilitatea de a aplica ceea ce descoperi despre viețile tale trecute.

Trăirea stării Alfa constituie o parte extrem de importantă pentru accesul la amintirile tale. Cu fiecare nouă intrare în Alfa, cu relaxarea și cu vizualizarea curcubeului, devii și mai liniștit și mai conștient. Când termini meditația, încearcă să simți alunecarea ușoară în jos prin culorile curcubeului. Aceasta te va readuce în nivelul Beta.

Poți face o înregistrare a acestei meditații pe care să o asculți în timp ce practici relaxarea și deschiderea subconștientului. Când te vei obișnui să intri și să rămâi în Alfa cu ușurință și o vei putea realiza repede și fără efort, îți poți scurta meditația cu ajutorul câtorva respirații adânci pe care le execuți în timp ce simți și vezi culorile curcubeului. Urmează calea liniștii interioare și rămâi în meditație cât consideri necesar.

Cum să stimulăm apariția amintirilor

În timp ce te afli în Alfa, poți folosi unele autosugestii în vederea reamintirii vieților trecute. Folosind acest lucru faci de fapt auto-hipnoză. Cu ajutorul auto-hipnozei îți trasezi ție însuți sarcina de a găsi răspunsuri la întrebările

care te frământă. ***Iată câteva exemple de sugestii cu caracter general care te pot ajuta să dai cale liberă amintirilor vieților trecute. Le poți folosi, dacă dorești, atunci când te afli în stare Alfa:***

Îmi este ușor să-mi amintesc viețile trecute. Doresc să cunosc și să înțeleg evenimentele și stările sufletești experiențele care au avut loc în viețile mele trecute.

Îmi pot aminti din viețile mele anterioare tot ce este important pentru mine să știu și să înțeleg.

Amintirile din trecut îmi vor ajuta în viața prezentă.

Amintirile din trecut îmi vor oferi lumină și înțelegere.

Amintirile din trecut mă vor ajuta să înțeleg cauza evenimentelor din prezent.

Sunt în stare să-mi amintesc și să înțeleg toate evenimentele și simțămintele prin care am trecut în viețile mele anterioare.. Amintirile vieților mele trecute se ivesc de la sine și, pe măsură ce se ivesc, devin tot mai conștient de rostul lor și-l înțeleg pe deplin.

Poți să-ți creezi propriile tale sugestii, în funcție de ceea ce dorești să afli. Exprimă clar ceea ce vrei să-ți amintești. Formulează-ți sugestiile așa cum dorești, folosind cuvinte puternice și pozitive. Frazele trebuie să îți transmită bine simțămintele. Subconștientul va răspunde la acele cuvinte care redau imaginile cele mai vii și la cele care îndeamnă la acțiune sau proiectează simțăminte. (Informații suplimentare despre acest aspect în „Imaginile: limbajul subconștientului tău”).

Când formulezi autosugestiile, fă-o la persoana întâi. Folosește „eu” și „al meu” în loc de „tu” și „al tău”.

Acest fel de adresare face ca sugestiile să fie mai personale și mai directe.

Modul în care vei alcătui și vei simți aceste autosugestii va fi în bună măsură determinant pentru cantitatea de informații pe care o vei obține și pentru felul în care îți vei aminti viețile trecute. Nu este nevoie să fii ceremonios cu subconștientul tău – dă-i doar câteva indicații și spune-i ceea ce vrei să afli. Subconștientul a fost totdeauna și va fi în continuare cel mai bun prieten al tău. Dacă îi adresezi sugestii clare dublate de sentimentul pozitiv că ești pregătit, dornic și în stare să îți amintești viețile tale trecute, vei vedea cum amintirile ți se vor prezenta ușor și cu lux de amănunte.

La ce trebuie să fi atent atunci când amintirile încep să apară

Când amintirile vieților trecute încep să apară la suprafață, sunt câteva amănunte la care trebuie să fii atent, care te vor ajuta să îți recunoști imaginile și simțămintele vieților trecute și vor determina o mai rapidă și mai plină de precizie reamintire a lor. Aceste amănunte te plasează direct în scena în care se desfășoară amintirile și te vor ajuta să recunoști anumite zone geografice. Astfel de **amănunte** pot fi:

- ***Cum ești îmbrăcat (referitor la mâini)***
- ***Cu ce ești încălțat, ce porți în picioare***
- ***Cum arată peisajul din jurul tău***
- ***Cum este clima sau vremea***
- ***Zgomote, mirosuri***
- ***Dacă este cineva cu tine, sau ești singur***
- ***Ce faci, cum te simți, ce gândești.***
- ***Dacă ești bărbat sau femeie, tânăr sau bătrân***
- ***Orice alte detalii și senzații pe care le poți percepe***

Cu cât te implici mai mult în ceea ce vezi și simți în imaginile vieții tale trecute, cu atât vei putea culege din ele mai multe informații în mod conștient. Cu cât intri de mai multe ori în starea Alfa și meditezi la imaginile și

senzațiile din viețile tale trecute, cu atât subconștientul va deveni mai cooperant, iar nivelul tău de conștiență se va extinde spre nivele din ce în ce mai înalte de intuiție și cunoaștere. Pe măsură ce amintirile vieților trecute ți se vor prezenta, vei vedea cum ele devin din ce în ce mai limpezi și mai pline de amănunte și vei simți cum cresc conștiența și înțelegerea evenimentelor și simțămintele trăite în viețile tale anterioare.

Ce să faci cu amintirile tale atunci când le găsești

Pe măsură ce amintirile încep să iasă la suprafață, încearcă să le vezi și să le simți așa cum ți se prezintă. ***Rezistă tentației de a le pune repede într-o anumită categorie sau tipar!***

Mulți oameni au tendința de a culege imaginile și senzațiile imediat ce ele apar. Dacă atunci când te afli în starea Alfa încerci să le analizezi și vrei să le faci să se potrivească într-un anumit cadru, le pierzi de tot. Există o capcană a conștienței, numită Explozie Beta, care se manifestă prin faptul că amintirile îți dispar dintr-o dată ca luate de un vârtej și se risipesc în mii de bucățele de nerecunoscut. Acest lucru se întâmplă atunci când amintirile ți se ivesc de la sine și tu te arunci pe ele cu aviditate, chiar din primul moment în care apar. Nu este obligatoriu ca toți să fie prinși în această capcană. Dar dacă totuși ai făcut-o, nu fi îngrijorat. Nu este grav pentru amintiri și nu durează mult timp.

Pe măsură ce amintirile îți apar, încearcă să le retrăiești fără să faci vreo legătură cu evenimentele vieții tale actuale.

Legăturile îți vor veni de la sine în memorie, dacă lași starea Alfa să-ți dea răspunsurile.

Când ai terminat cu meditația asupra vieților tale trecute, notează toate imaginile și senzațiile pe care le-ai avut în timpul ei.

Dacă vrei neapărat să le pui într-o ordine logică, așteaptă până ajungi în Beta, acolo vei putea să le analizezi și să le clasifici după pofta inimii.

Dacă te îndoiești de amintirile care îți apar și începi să le diseci imaginile, le vei distruge și totul va dispărea în uitare. ***Amintirile prezintă în subconștient imagini și senzații din viețile tale trecute. În Alfa îți apar, în Alfa trebuie să le înțelegi. Dacă încerci să le înțelegi în Beta, în timpul traducerii Adevărul se va pierde. Dacă accepți amintirile în modul în care ți se oferă, ele pot să ți se reveleze sub forma cea mai potrivită. Trebuie să înveți să accepți - numai astfel îți vei înțelege amintirile și vei deveni mai conștient de informațiile referitoare la viețile tale anterioare.***

Ai încredere în ceea ce simți

Încrederea este piatra de temelie în construirea edificiului constituit de amintirile vieților tale trecute. ***Să crezi în abilitatea ta de a deschide calea apariției și recunoașterii amintirilor tale și să accepți amintirile pe măsură ce ele ți se ivesc;*** iată cele două condiții absolut necesare și inseparabile ale aflării Adevărului. Amintirile vieților tale trecute răsar și înfloresc la soarele încrederii tale optimiste în tine însuși și a acceptării de către tine a adevărului conținut în imaginile și senzațiile pe care aceste mărturii le prezintă.

Încrederea se transformă în adevăr atunci când ea este acceptată și adevărul este crezut.

Dacă la început manifesti o oarecare neîncredere, acceptă acest lucru ca fiind normal. Este rodul intervenției minții tale raționale care încearcă să-ți creeze probleme în fond, Beta a fost ce a care a condus tot atâta timp și nu-i place să-i cedeze locul lui Alfa. Beta poate recurge la tactici meschine, ca de exemplu să semene dubii și nesiguranță în calea ta și va încerca să îți joace renghiuri creându-ți o stare de confuzie și redându-ți imagini distorsionate ale amintirilor redade de subconștient. De

fapt, acest lucru este un semn bun și arată că ești pe calea adevărată în reamintirea și înțelegerea vieților tale trecute.

Dacă Beta începe să se comporte dușmănos, atunci înseamnă că ai deja încredere în senzațiile tale și bine faci.

Beta are multe calități. Numai că Beta este obișnuită să vadă exclusiv partea fizică a lucrurilor și reacționează urât atunci când încerci să te uiți la ceea ce există sub suprafața lucrurilor și dincolo de uitare. Încercând să-și recucerească poziția de conducător, ***Beta face eforturi să te distragă de la reamintirea vieților anterioare, intervenind în efortul tău de urmărire a adevăratei cunoașteri. Poți câștiga bătălia cu Beta înarmându-te cu încredere în tine însuși și cu senzația pozitivă că trebuie să îți amintești aceste vieți anterioare. Îndepărtează-o cu blândețe pe Beta din drumul tău. Fii drăguț cu Beta, căci în final Beta va fi cea care te va ajuta să-ți reconstitui tabloul din bucățele al vieților tale trecute.***

Pe măsură ce devii conștient de amintirile vieților tale anterioare, mărește-ți încrederea în tine însuși și în senzațiile tale. Ai încredere în propriile tale percepții și în ceea ce simți că este adevărat. După ce începi să ai încredere în tine și îți urmezi senzațiile, va fi din ce în ce mai ușor viețile anterioare și să le interpretezi corect.

Confirmarea și verificarea amintirilor vieților tale trecute

Verificarea și confirmarea amintirilor tale din viețile anterioare se vor face prin senzațiile tale asupra acestor vieți, cât și prin percepțiile pe care le capeți în viața prezentă. ***Cea mai bună metodă de a verifica o amintire a unei vieți trecute este să ai încredere în senzațiile tale și să înțelegi cum se leagă trecutul de prezent. Dacă dorești dovezi concrete despre viețile trecute, poți să folosești anumite căi, de exemplu să cercetezi și să verifici nume proprii, date, evenimente***

istorice furnizate de amintirile tale. Resursele folosite și modul de confirmare și de verificare pe care îl folosești vor depinde de informația care îți va fi furnizată de amintirile tale. Odată ce ai început să cercetezi un aspect, vei găsi și alte căi de explorare care ți se deschid. Când faci confirmarea unei amintiri, confirmi ceva deja știut la nivelul subconștientului.

Dacă viața anterioară a fost relativ recentă, este posibil să găsești pe cineva care să-ți ofere în mod direct dovezile pe care le cauți.

Pe Sheila, imaginea din curtea unei biserici a obsadat-o mult timp. Se vedea în chip de fetiță, dându-se într-un leagăn legat de ramura unui copac. După aceasta, imaginea se întuneca și dispărea. Odată pe când era în vacanță, a trecut cu mașina pe lângă curtea unei biserici. A avut brusc senzația de déjà vu.

În zilele ce-au urmat a dorit cu înfrigurare să facă cercetări, dar îi era teamă de ceea ce ar fi putut afla. Când în sfârșit și-a luat inima în dinți și s-a hotărât să afle mai multe, s-a dus la biserica din localitate și s-a adresat preotului. S-a interesat despre biserică și a întrebat, printre altele, dacă în curtea bisericii nu se întâmplase ceva deosebit unei fetițe. Preotul își amintea că auzise ca unei fetițe i se întâmplase ceva acolo, dar nu știa nimic precis. În timp ce vorbea cu preotul. Sheila a avut imagini din ce în ce mai precise, despre eveniment, dar nu le-a putut verifica.

Fără să se descurajeze, Sheila s-a dus la bibliotecă din localitate și a cercetat microfilmele unor vechi ziare locale. A aflat, după multe căutări, că în urmă cu patruzeci și trei de ani, în curtea bisericii avusese loc un accident - o fetiță căzuse din leagănul aflat acolo și își frânsese gâtul. Prin cercetările ei, Sheila a putut să-și verifice amintirea acelei vieți trecute și a înțeles și de ce

subconștientul ei îi ascunsese trauma suferită, reamintirea ei făcându-se doar în momentul în care devenise în stare să o suporte.

Cercetările făcute la bibliotecă pot lua mult timp, dar pot avea și rezultate interesante. Bibliotecarii îți pot indica unele cărți și alte materiale care să te ajute să găsești informațiile pe care le cauți. Ei îți pot fi de mult folos, mai ales dacă le spui că studiezi pentru o lucrare, sau că ești scriitor. Dacă intri în bibliotecă și anunți că ai trăit mai multe vieți, tot te vor ajuta, dar s-ar putea să zâmbească și să te privească puțin ciudat. Dacă te hotărăști să faci cercetări, îmbracă-te comod și așteaptă-te că trebuie să te așezi pe jos, înconjurat de vreo treizeci-patruzeci de cărți de consultat. Dacă viața pe care vrei să o cercetezi s-a desfășurat în timpuri cu adevărat îndepărtate sau mai puțin cunoscute, s-ar putea să trebuiască să răsfoiești o mulțime de volume pline de praf ca să găsești ceea ce cauți. Ia-ți și bani schimbați pentru xerografere. Și fii pregătit pentru orice. Nu se știe niciodată ce găsești acolo, la bibliotecă.

Când îți verifici amintirile vieților trecute, de multe ori afli o mulțime de lucruri despre viața ta actuală. Eu însămi am avut o astfel de experiență plină de învățăminte pe când făceam cercetări despre una din viețile mele. Singurul meu indiciu era un cuvânt dintr-o limbă considerată acum arhaică. Căutam înțelesul aceluia cuvânt și încercam să aflu mai multe despre popoarele care au vorbit acea limbă.

Pe când scoteam notițe dintr-un îndrumar, m-am simțit deodată retrăind viața asupra căreia făceam cercetări. Eram conștientă că mă aflu în același timp în trecut și în prezent, eu însămi de atunci și de acum, în două locuri în același timp, făcând lucruri total diferite. Retrăiam viața mea trecută și totuși existăm aici, în prezent și, dintr-o dată, limba vieții mele trecute mi-a devenit foarte clară și cunoscută, iar evenimentele și simțămintele

pe care le-am re trăit în acea zi mi-au deschis complet accesul la amintirile acelei vieți.

Ținerea unui jurnal

Subiectul reîncarnării îți stă la dispoziție pentru interpretarea personală. Cartea aceasta îți dă posibilitatea de a-ți explora viețile anterioare și de a descoperi propriile tale adevăruri. Te-aș sfătui să îți ții un jurnal amănunțit în care să notezi credințele, ideile, gândurile și simțămintele despre amintirile vieților tale trecute. Jurnalul va constitui bază și va crea cadrul favorabil apariției la suprafață a amintirilor acestor vieți. Jurnalul te va ajuta să înțelegi atât viața ta prezentă cât și pe cea trecută și legăturile ce există între ele.

Pe parcursul acestei cărți vei găsi meditații, exerciții de inițiere și sugestii pentru teme ce ar putea fi incluse, ca și alte idei pe care să dorești să le dezvolti pe cont propriu. Unele meditații te vor conduce în interiorul subconștientului și te vor încuraja să-ți dezvolti nivelul de conștiență, ca preludiu al deschiderii și explorării amintirilor vieților trecute. Alte meditații îți vor favoriza re trăirea evenimentelor și emoțiilor vieților trecute, ajutându-te să vezi și să simți imaginile care arată cine ai fost înainte și ce ai făcut în viețile anterioare.

Toate meditațiile îți dau posibilitatea să interpretezi ce trăiești și să tragi propriile tale concluzii. Meditațiile constituie un punct de plecare, oferindu-ți o trambulină spre viețile trecute, încurajându-te să descoperi și să explorezi mai departe pe cont propriu. Exercițiile de inițiere și, sugestiile date îți prilejuiesc ocazii și îți oferă idei despre modul în care poți să obții mai multe informații despre viețile tale trecute și te încurajează să perseverezi în a urmări ceea ce este important pentru tine să cunoști.

Exercițiile și meditațiile se desfășoară unele după altele și este important să le faci în ordinea în care sunt prezentate. Aceasta îți va da o bază solidă de plecare și îți va asigura treptele pe care să poți

păși spre nivelele superioare de conștientă și cunoaștere. Rămâi deschis și urmează-ți intuiția în privința a ceea ce este mai potrivit pentru tine. Lasă-te îndrumat de experiențele tale proprii, lasă-le să te învețe și să îți arate adevărul care se află în tine însuși.

Pe măsură ce începi să-ți amintești evenimente și senzații din viețile tale anterioare și încep să ți se prezinte imagini, notează toate informațiile de care devii conștient, chiar dacă ți se par fără niciun înțeles la început, sau chiar dacă nu ești sigur că se referă la viețile tale anterioare. Include în cele scrise și emoțiile, senzațiile, reacțiile pe care amintirile ți le-au deșteptat, ca și imaginile legate de ele. Sentimentele constituie o parte foarte importantă a amintirilor tale. Fă aprecieri în scris asupra influențelor din viețile trecute și a legăturilor existente între ele și evenimentele și emoțiile din această viață. Pe măsură ce avansezi cu notările din jurnal și faci legături între diferitele indicii sesizate, vei vedea că aceasta va iniția și va stimula obținerea de informații din ce în ce mai bogate despre viețile tale anterioare.

Primele pagini din jurnal pot părea ca o învălmășeală de imagini, gânduri și senzații. Ceea ce apare la început ca un amestec confuz de informații, se va dovedi mai târziu ca fiind adevărate chei și indicii ale vieților tale trecute și reprezintă începutul tău de drum spre deschiderea spirituală, spre ridicarea nivelului tău de conștientă. Bucățele disperate de informații, aparent lipsite de înțeles, devin odată cu timpul adevărate revelații despre viețile tale trecute. Când ești pregătit să înțelegi, vezi că totul se potrivește și formează un ansamblu coerent – lădița ta cu comori conținând cunoașterea și adevărul.

S-ar putea să vrei să îți începi jurnalul cu părerile tale personale despre reîncarnare. Definește, în profunzime, ce înseamnă ea pentru tine. Scrie cum ai ajuns la convingerile pe care le ai acum, cine și ce te-au condus

la ele, încearcă să îți explici de ce simți astfel. Credințele tale te îndeamnă să întreprinzi experiențele, ele împreună îți permit să afli Adevărul. Credințele și sentimentele stau la bază și modelează percepțiile tale despre ceea ce re trăiești odată cu amintirile tale și te vor ajuta să înțelegi atât procesul și scopul reîncarnării, cât și nemurirea sufletului tău.

Deslușirea și înțelegerea amintirilor vieților trecute este că citirea unui roman polițist palpitant. Viețile tale trecute sunt pline de personaje interesante și instructive, care îți vor împărtăși secrete și îți vor lămuri mistere, vei găsi fapte fascinante și adevăruri ascunse. Tu ești detectivul și de tine depinde să înțelegi indicii care te pot conduce la descoperirea și reamintirea vieților trecute.

Jurnalul te va ajuta să dezlegi misterul amintirilor tale, rezolvând problema punerii în ordine a părților ce alcătuiesc jocul din bucățele al vieților tale anterioare. Când vei termina de citit acest îndrumar și îți vei completa jurnalul personal, vei avea la dispoziție o cantitate imensă de informație despre viețile tale trecute, ce te va ajuta pe drumul de acces la cunoașterea ce se află în tine însuși.

Jurnalul îți va furniza o descriere completă și detaliată despre cine ai fost cândva și ce-ai avut de îndeplinit în viețile anterioare.

Începutul călătoriei

Reamintirea vieților anterioare este o aventură care merită din plin să fie trăită. Călătoria pe care o vei face în trecut îți va oferi posibilitatea de a înțelege prezentul și de a întrezări viitorul. ***Călătoria aceasta te va conduce la explorarea și descoperirea vieților tale trecute și la o expediție în căutarea adevărului interior și a cunoașterii.***

Căutarea aceasta te va conduce pe culmile conștiinței și îți va arăta esența sufletului tău. Călătoria care te așteaptă îți va deschide noi drumuri de explorat și îți va arăta cărări pe care le vei recunoaște, ca

fiind cărările pe care ai mai pășit și în alte dăți.

Vei fi prezentat imaginației tale și imaginilor ce se află în mintea ta și îți vei descoperi visele. Imaginația îți va dezvălui cele mai ascunse secrete ale tale și îți va oferi darurile intuiției și ale adevărului. Visele îți vor arăta adevărata lume din interiorul tău și îți vor da răspunsuri la toate întrebările tale. Vei face o călătorie în țări străine și în locurile vieților trecute, în timp ce vei vizita alte și alte civilizații și popoare.

— ***De-a lungul acestui drum, vei ajunge să îți cunoști Eul tău superior, care îți va fi permanent confident și tovarăș de drum și care te va învăța cum să te asculți și cum să ai încredere în tine însuși.***

— ***Vei descoperi un loc special din interiorul ființei tale unde vei găsi o profundă armonie și vei simți bucuria că ești așa cum ești. Eul tău superior te va conduce către adevărata ta natură spirituală, arătându-ți drumul și oferindu-ți cheia de deschidere a porții cunoașterii.***

Vei deveni unul cu Eul tău superior, care este cel mai vechi, drag și de încredere prieten al tău. Eul tău superior îți va fi călăuză printre majoritatea amintirilor tale și te va conduce înainte, în întâmpinarea destinului tău și spre descoperirea scopului pe care ți l-ai propus. Eul tău superior te va ține de mână atunci când veți merge împreună pe calea de înțelegere și de echilibrare a karmei tale. ***Eul tău superior îți va arăta lumea adevărului și a cunoașterii aflată în interiorul tău și te va ajuta să pășești pe treptele care urcă spre regiunile spirituale ale conștiinței, pe drumul tău către iluminare.***

Și acum, doar de tine depinde dacă vrei să pătrunzi în lumea conștiinței de sine și a cunoașterii spirituale și să explorezi și să trăiești adevărul tău propriu. ***Pe măsură ce urci pe razele curcubeului din ființa ta, urmează-ți propriul drum spiritual care te conduce, prin trezirea conștiinței, la găsirea comorii ce se află la celălalt***

capăt al curcubeului.

Partea a II-a Explorări și experiențe

Déjà vu: Ai mai fost pe aici cândva

Senzația de *Déjà vu* îți dă conștientă că părți din unele vieți anterioare îți sunt cunoscute. *Déjà vu* este sentimentul că ai mai fost cândva prin anumite locuri, sau că ai mai trăit anumite experiențe. Când ai impresia de *Déjà vu*, ți se pare că ceva îți este familiar, dar nu poți spune cu exactitate când ai mai avut acea senzație și nici nu poți preciza locul în care ai avut experiența respectivă. ***O senzație de Déjà vu dezvăluie o amintire dintr-o viață trecută sau poate fi o reflectare a unei experiențe avute mai de mult în această viață.***

Unul din primii pași ce trebuie făcuți pentru a-ți aminti viețile trecute este să faci o deosebire clară între amintirile altor vieți și cele din viața prezentă. Déjà vu nu poate face o distincție între aceste două categorii de amintiri pe care le scoate la suprafață și îți va oferi imagini și senzații atât din trecut, cât și din prezent, fără discriminare. Tu ești cel care trebuie să decidă dacă amintirea aparține vieții acesteia sau unei alte vieți. Când vei trece printr-o situație care ți se pare familiară, vei fi atent în mod deosebit la sentimentele pe care ți le provoacă. Ele sunt singurele care îți vor indica originea amintirii respective.

Amintirile din viața de acum, inspirate de Déjà vu, se prezintă ca o ciudată senzație de familiaritate și ai sentimentul că amintirea este doar un gând despre ceva cunoscut. Amintirile din viețile trecute îți dau, cumva, senzația că ai mai trecut prin acea experiență altădată, senzație însoțită de întrebări care încep cu: unde, cum, de ce sau când, la care răspunsurile sunt doar evazive.

Atunci când întâlnești situații de *Déjà vu* care par să aducă cu ele amintiri dintr-o altă viață, nu uita faptul că ele pot proveni atât din această viață, cât și din altele și de cele mai multe ori sunt provocate să apară datorită similitudinilor de situații. Cel mai tipic exemplu de *Déjà vu* este atunci când îți dai seama că reacționezi într-o anumită situație cu senzația stranie că s-a mai întâmplat.

Senzațiile de *Déjà vu* își pot avea originea într-un vis pe care l-ai avut, într-un film pe care l-ai văzut, sau în ceva descris sau povestit de cineva. Când apar situații de *Déjà vu* ele îți par familiare pentru că le cunoști, dar s-au șters din conștient. *Déjà vu* poate proveni și din calitățile subconștientului de intuiție și telepatie, sau dintr-o premoniție sau o cunoaștere anticipată, situații în care evenimentul este prevăzut datorită acestor calități speciale.

Senzațiile de *Déjà vu* pot indica amintiri din alte vieți, dar este necesară o examinare mai profundă pentru a-ți da seama dacă ele au la bază evenimente din această viață sau din altele. Dacă vei cerceta cu multă atenție aceste senzații, vei putea să-ți dai seama. Acest lucru o va face pe Beta să vadă că ești o persoană serioasă, cu adevărat dornică să pășească pe un drum spiritual de cunoaștere a adevărului tău interior, care caută lămuriri și sprijin în acest scop în amintirile vieților trecute și-i va permite lui Alfa să intervină pentru a te ajuta.

Încearcă să consideri situațiile de *Déjà vu* întâlnite până acum ca fiind „piese” posibile din ansamblul de bucățele ce alcătuiesc una din viețile tale. *Déjà vu* ar putea fi unul din acele fragmente fugitive care apar la început când începi regăsirea amintirilor tale trecute. ***O experiență cunoscută îți dă un punct de plecare mai sigur care te va ghida pe drumul reamintirii vieților avute deja. Rămâi deschis și receptiv când cauți adevărul. Acest lucru te va ajuta să faci o demarcare și o clasificare a senzațiilor pe care le încerci. Fii atent cum simți acum această situație de Déjà vu și încearcă să observi dacă poți recunoaște trecutul în***

situația prezentă.

Cum să recunoști reflectările vieților anterioare

Situațiile și sentimentele din prezent pot să reflecte experiența vieților anterioare; ele pot de asemenea să fie legate de experiențe mai vechi trăite în această viață, dar care își au originea într-o viață trecută. Este posibil să fi trecut prin unele din experiențele ce urmează, ceea ce produce senzația de *Déjà vu*. Senzațiile și trăirile din orice situație dată își pot avea originea în amintirile din alte vieți sau în cele ale vieții actuale. Analizează-ți sentimentele și reacțiile pentru a-ți da seama dacă e vorba de o influență a unei trecute vieți sau de o amintire din viața prezentă.

Când te uiți la un film sau citești o carte este posibil să te identifiți cu unul din personaje sau să te simți profund impresionat de scena în care se petrece acțiunea filmului sau a cărții. Și aici explicația poate fi o experiență similară din această viață sau o reamintire a ceva ce ai văzut sau citit. Dar tema filmului sau a cărții poate scoate la iveală și amintiri din viețile trecute. Dacă senzația de *Déjà vu* este inspirată dintr-o viață anterioară, atunci vei sesiza diferențele între scenele din carte sau din film și trăirile avute atunci, în cealaltă viață.

De asemenea, se poate întâmpla ca în cursul unei călătorii sau vacanțe într-o localitate pe care o vezi pentru prima oară să ai sentimentul că îți este cunoscută într-atât de bine, încât poți spune cu precizie cum arată mai departe. Te poți simți atras de un anumit loc fără să poți să-ți explici de ce. Te poți duce undeva pentru prima dată și să simți intuitiv ca ai mai trăit acolo înainte, sau să percepi senzații subtile în legătură cu acel loc. Aceste amintiri pot surveni din mai multe cauze. Peisajul seamănă cu cel dintr-o regiune în care ai mai trăit, fie în copilărie, fie în altă viață. Dacă știi imediat și fără ezitare drumul, este probabil că ai trăit acolo într-o altă viață.

Dacă te simți atras de un anumit loc, în majoritatea cazurilor asta arată că acolo ai fost fericit, sau că trebuie

să descoperi și să continui ceva ce ai început într-o viață precedentă.

Ți se poate întâmpla să ți se pară cunoscut ceva ce nu ai mai trăit în această viață, ca de exemplu gustul sau mirosul anumitor mâncăruri sau un anumit gen de muzică, sau chiar anumite sunete. Acest lucru poate arăta că ai mai trăit în acea țară în care este specific acel fel de mâncare sau acel gen de muzică.

Impresia de *Déjà vu* îți poate apărea și în timpul conversației cu cineva, când ai senzația clară că ai mai purtat acea conversație înainte. Poate că ea a avut loc într-adevăr într-o altă viață, sau poate că una similară ai avut-o sau ai auzit-o mai de mult în viața ta prezentă, dar ai uitat-o în mod conștient sau se poate să faci ceva pentru prima oară și să ți se pară plăcut și ușor, de parcă ai ști să faci acest lucru de când lumea. Se poate că anumite lucruri sau domenii să te atragă în mod deosebit sau să ai un talent natural pentru ceva. Aceasta reprezintă o însușire sau o abilitate pe care ai învățat-o într-o viață anterioară și care acum iese la suprafață.

Ți se poate întâmpla să simți pentru cineva întâlnit pentru prima dată un puternic sentiment de atracție sau, dimpotrivă, de respingere. Este posibil să va fi cunoscut într-o viață trecută, iar sentimentele de la prima vedere îți arată dacă relația a fost pozitivă sau negativă.

Aceeași senzație poate proveni din asociația inconștientă pe care o faci între acea persoană și cineva cunoscut cândva în viața actuală și să transferi asupra noii cunoștințe sentimentele avute atunci. Sau poate fi răspunsul intuiției tale care te anunță că persoana respectivă este bună sau rea, iar tu reacționezi în consecință la prima ta impresie.

Te mai poți găsi în situații în care devii foarte implicat emoțional fără să știi de ce, iar stările tale emoționale să fie disproporționate față de situație sau să ai reacții care nu-ți sunt caracteristice. Poți avea senzații pe care să nu ți le poți explica, de exemplu să te simți extraordinar de bine sau foarte rău în anumite situații și să

nu-ți poți da seama de ce te simți astfel. Când apar aceste senzații sau situații, este posibil ca reacția ta să se datoreze unui eveniment din actuala viață uitat în mod voit sau unei amintiri dintr-o altă viață care te influențează, iar sentimentele și reacțiile tale să fi fost provocate de asemănarea dintre situații.

Pe urma senzațiilor de *Déjà vu*

Poți urmări o senzație de *Déjà vu* concentrându-te pe ceea ce se întâmplă în prezent și urmărind-o în trecut. Mergând pas cu pas în trecut pe urma senzațiilor de *Déjà vu*, poți să-ți dai seama de unde provin aceste senzații. O imagine sau o senzație din prezent luată ca punct de plecare îți dă posibilitatea să descâlcești ghemul încurcat al memoriei. ***Când ai o impresie de Déjà vu, urmărește cu atenție ce sentimente îți provoacă situația respectivă și ce reacție ai în fața ei. Ia seama la primele gânduri care îți trec prin cap. Încearcă să înțelegi și să discerni sentimentele pe care le ai referitoare la acea situație, pentru a-ți putea da seama dacă rădăcinile ei se află acum, în prezent sau în trecutul unei alte vieți.***

Încearcă să stabilești de ce și în ce mod se explică gândurile și sentimentele tale față de situația dată și caută legătură ce poate exista, undeva, în întâmplările acestei vieți. Dacă nu găsești niciuna, atunci explorează posibilitatea ca un eveniment al altei vieți să fi inspirat sentimentele tale, încercând și în acest caz să răspunzi la întrebările cum și de ce. Asta nu înseamnă că faci presupuneri la întâmplare; înseamnă că faci un pas în direcția cea bună. Subconștientul tău știe exact de unde îți vin senzațiile, iar tu deschizi calea răspunsului punând în discuție toate posibilitățile, înainte de a pași pe diferitele trepte ce conduc către adevărul de care ești deja conștient. Când vei găsi originea senzației de *Déjà vu*, o s-o recunoști imediat.

Pe baza aceluiași mod de lucru află de ce ai reacția

pe care o ai la situația dată, pătrunzând în interiorul tău și fiind deschis și receptiv la imagini și senzații care îți vin din partea subconștientului tău. Intră în starea Alfa și concentrează-te pe senzațiile și imaginile prezente. Plecând de la ele, încearcă să percepi reflectările vieții tale trecute în ele, lăsând să se deruleze imaginile care să-ți prezinte scene din viață trecută. Fii deschis față de imaginile care îți vin în minte și ai încredere în tine că poți afla originile senzațiilor de *Déjà vu*. Explorând și trăind aceste imagini de care devii conștient, dai cale liberă amintirilor vieților tale trecute.

Exerciții de deschidere

Exercițiul 1:

Poate că ai trăit deja amintiri din alte vieți fără să fii conștient că multe din experiențele tale prezente reflectă evenimente și emoții din viețile trecute. Gândește-te ce experiențe din prezent pot fi o reflectare sau reprezintă influențe ale evenimentelor din viețile tale anterioare. Încearcă să-ți amintești toate ocaziile în care modul în care ai simțit și ai reacționat a fost disproporționat față de situațiile respective.

Scrie în jurnal câteva senzații de Déjà vu pe care le-ai avut și ce și le-a provocat. Menționează ce anume aspect din prezent a declanșat aceste senzații și care au fost reacțiile tale la acele situații. Toate acestea formează baza de plecare în determinarea originii de producere a senzațiilor de Déjà vu: amintiri din viața prezentă sau din cea trecută.

După ce ai stabilit aceste observații de bază referitoare la senzațiile de Déjà vu și dacă simți că ele ar putea fi amintirea unei vieți anterioare, intră în starea Alfa și urmărește amintirea vieții trecute plecând de la ceea ce se întâmplă în prezent. Când amintirea apare la suprafață, ea îți va aduce clarificarea și înțelegerea situației prezente și a sentimentului față de ea. Scrie totul în jurnal,

arătând de ce aspecte ai devenit conștient în timpul meditației tale.

Exercițiul 2:

Poți să determini în mod activ apariția la suprafață a amintirilor vieților trecute prin intermediul senzațiilor de *Déjà vu*. ***Punându-te în mod intenționat în situații speciale care să încurajeze senzațiile de Déjà vu, poți determina deschiderea căii de cunoaștere a multor aspecte din amintirile vieților trecute.*** Dacă vreuna din situațiile de mai jos îți provoacă apariția unei amintiri dintr-o viață anterioară, explorează-o mai departe și notează-ți în jurnal rezultatele obținute.

Caută cărți cu imagini reprezentând popoare și culturi diverse. Observă cu atenție peisajele, costumele, modul lor de viață. Citește descrieri și istorii ale vechilor civilizații. Dacă vreuna din ele te intrigă sau îți pare familiară, află mai multe despre istoria acelei țări și despre obiceiurile oamenilor din acele locuri.

Vizitează muzee, privește obiectele vechi expuse. S-ar putea să recunoști ceva ce ai folosit sau văzut într-o viață trecută și, odată cu aceasta, imaginile ar putea să scoată la iveală evenimentele din viața respectivă legate de acele obiecte. Imaginile pot inspira senzații dintr-o viață trecută și provoca amintirea unor detalii din ce în ce mai numeroase despre împrejurările, momentul și situațiile asociate acestor obiecte.

Vizitează mine istorice și șantiere arheologice. Dacă simți o chemare spre un loc anume, du-te acolo și explorează-l. S-ar putea să-ți dai seama de modul în care arăta în timpurile vechi. Pentru planificarea următoarei vacanțe, privește fotografiile prezentate în broșurile agențiilor de turism. Este posibil ca unele

fotografii să-ți inspire imagini și scene din altă viață. Când revii în locurile unde ai mai trăit odată, într-o viață anterioară, stimulezi și mai mult deschiderea amintirilor acelei vieți. ***Dacă simți o nevoie imperioasă să faci un anumit lucru, implică-te în executarea lui. Lasă-te pătruns și explorează-ți sentimentul de fascinație față de ceea ce faci. Află de unde îți vine și de ce simți astfel. Un interes puternic manifestat pentru ceva este de obicei datorat influenței unei vieți anterioare. Poate reprezenta ceva care ai învățat sau ți-a plăcut atunci, sau poate fi o continuare a ceva ce ai început în viață trecută.***

În plus față de situațiile descrise mai sus, ***pornește pe cărările tale proprii în cercetarea și urmărirea amintirilor, având ca punct de plecare experiențele și trăirile vieții actuale. Ascultă-ți sentimentele și mergi pe drumul de care te simți atras.***

Imaginile: limbajul minții

Imaginile și simbolurile reprezintă limbajul subconștientului. Traduce cuvintele și simțămintele în imagini și comunica la rândul lui cu tine cu ajutorul imaginilor pe care le realizează din cuvinte. Subconștientul răspunde sentimentelor tale, gândurilor și cuvintelor care creează cele mai plastice și mai pline de viață tablouri. ***Se spune că o ilustrație valorează cât o mie de cuvinte - dar și un cuvânt poate inspira o mie de imagini.***

Poți vedea imagini din viețile trecute privind la ele cu ochii minții. Știi deja cum să vezi imaginile subconștientului. Le vezi noapte de noapte când visezi și ori de câte ori vorbești, citești sau ascuți pe altcineva vorbind. Cuvintele se transformă automat în imagini și generează sentimente. Închide ochii și gândește-te la un cuvânt care să descrie o persoană, un loc sau un lucru. Cum răspunzi la avalanșa de imagini și de senzații care se ivesc? Observă cu

atenție toate amintirile pe care cuvântul le-a reînviat.

Subconștientul îți înțelege perfect cuvintele, gândurile și sentimentele și le redă în imagini ce se reflectă în oglinda minții tale. ***Când Alfa deschide un canal de comunicare cu tine, el completează imaginile și simbolurile, atașându-le sentimentele asociate lor și amintirile din care provin. Imaginile pe care le vezi în stare Alfa reprezintă modalitatea sa de a-și face simțită prezența și de a-ți arăta modul lui de comunicare. Pe măsură ce traduci și interpretezi imaginile, înveți de fapt să folosești limbajul subconștientului, ascultându-ți sentimentele și acordând atenție imaginilor care-ți apar.***

Imaginile și sentimentele oferite de subconștient pot reflecta viețile tale trecute și se pot ivi pe neașteptate socându-te cu amintiri ale vieților trecute. La început imaginile și sentimentele asociate lor pot fi mai greu de interpretat și de înțeles. De obicei o imagine reprezintă cheia care deschide poarta de acces spre amintirile vieților tale trecute. Pe măsură ce intri în contact mai strâns cu acest tip de imagini și de sentimente și începi să recunoști limbajul pe care ele îl redau, amintirile se vor ivi la suprafață și vor fi clare și ușor de înțeles.

Cum să vezi și să simți imaginile vieților trecute

Ca să îți dezvolti intuiția și să devii mai conștient de imaginile și sentimentele provenind din viețile anterioare, trebuie să te implici din ce în ce mai mult în imaginile pe care subconștientul ți le oferă. Atunci când vezi aceste imagini, încearcă să le și simți. ***Cele cinci simțuri fizice joacă un rol fundamental în înțelegerea și interpretarea imaginilor tale interioare. Subconștientul captează și înregistrează o cantitate uriașă de informații prin intermediul simțurilor tale. Dezvoltându-le și mărindu-le sensibilitatea, imaginile vor deveni mai clare și mai vii, iar sentimentele***

asociate lor vor fi mai bine definite.

Când te uiți la ceva, privește cu atenție. Observa toate culorile obiectului la care te uiți și înregistrează în mod conștient alte amănunte legate de obiectul observației tale.

Când auzi ceva, ascultă cu atenție. Încearcă să intri în rezonanță cu sunetele respective. Da voie sunetelor să formeze imagini și să-ți inspire sentimente.

Când guști ceva, încearcă să-i simți savoarea, gustă mirosul acelei mâncări, delectează-te cu ea.

Când miroși ceva, inspiră mirosul în profunzime. Lasă-te cuprins de aromă și de parfum pe măsură ce le preiei în interiorul tău în mod conștient.

Când atingi ceva, încearcă să simți cu adevărat acea atingere. Preia în mod conștient tot ceea ce simțurile îți transmit, atât prin mâinile, cât și prin emoțiile tale.

Pentru a recepta din ce în ce mai conștient imaginile tale interioare, folosește-ți toate cele cinci simțuri odată și în strânsă corespondență unul cu altul. În majoritatea cazurilor noi le folosim separat și pe rând. Aceasta ne furnizează informații pe bucățele. **În timp ce vezi, atingi, auzi, guști și miroși ceva, permite minții tale să formeze imagini cu informații provenind pe rând de la fiecare din cele cinci simțuri. Apoi adună toate aceste informații parțiale într-o singură imagine, cu toate detaliile, care să redea istorisirea completă, prin imagini pline de viață și de emoții.**

Procedând în acest fel, vei vedea imaginile clar cu ochii minții și le vei și simți în interiorul minții tale. **Atunci când amintirile se ivesc la suprafață, informația senzorială este întreșesută cu cea vizuală și poți vedea, pipăi, auzi, gusta și miroși imaginile amintirilor vieților trecute. Acest lucru face ca tu să fii complet integrat în tablou și să te implici în trăirea imaginilor tale. În locul unei informații**

parțiale, dintr-o singură sursă, vei beneficia de un punct de vedere cu cinci dimensiuni.

Exerciții de deschidere

Exercițiul 1:

Reacția ta față de cuvinte și fraze creează imagini și senzații care îți pot dezvălui viețile trecute. Imaginile provenind din acele vieți, împreună cu sentimentele asociate lor, sunt în legătură cu cuvinte care vor face să apară acele amintiri. ***Când auzi un cuvânt sau o frază legată de o amintire dintr-o altă viață, Subconștientul deschide calea spre acea amintire și senzație și o aduce la suprafață. Asociații de cuvinte pot inspira imagini și senzații dintr-o viață trecută, sau îți pot stimula intuiția și înțelegerea față de aceste amintiri.***

— ***Intră în starea Alfa și încearcă să fii cât mai deschis și mai receptiv față de imaginile și senzațiile vieților tale trecute pe care cuvintele și frazele care urmează le pot crea. Este posibil că uneori să reacționezi în fața unei imagini simțind-o și fiind în același timp inclus în ea. Observă tot ce vezi, auzi și miroși în timp ce urmărești și participi la imaginile ce se desfășoară în mintea ta.***

— ***Scrive-ți în jurnal primul gând, prima imagine sau senzație care ți-au apărut ca reacție la cuvântul sau fraza respectivă. Chiar dacă la început această reacție îți pare fără sens, nu te opri să o analizezi, sau să încerci să vezi ce ar putea să însemne. Menține-ți primul gând, prima imagine sau senzație conștientizată. Deplasează-te cu repeziciune prin cuvinte, pe măsură ce imaginile și senzațiile ți se ivesc în minte.***

— ***Culoarea roșu***

- Soare răsărit de soare
- Lanuri de grâu
- Cer albastru
- Nori negri și ploaie; tunet și fulger
- Cărucior de copil
- Trepte
- Paradă; trupe în marș
- Lume multă adunată în jurul unei persoane aflată în mijloc, pe o estradă, vorbindu-le
- Pană de gâscă și o călimară, pe o masă de scris
- Cal înhămat la o trăsură
- Câmp deschis, acoperit de un strat imaculat de zăpadă proaspătă
- Munte împădurit
- Intrarea întunecată a unei peșteri
- Piramidă
- Pod
- Deșert
- Imaginea proprie într-o oglindă - vezi cum arăți
- O bucată de hârtie cu ceva scris pe ea - scrie cuvintele pe care le deslușești
- Sunet de telefon
- Cer de noapte înstelat; stele strălucind intens.

Oprește-te și concentrează-te asupra cuvântului sau frazei care ți-a evocat cea mai vie imagine și ți-a inspirat cele mai puternice senzații. Apropie-te de ea notând toate imaginile, gândurile și senzațiile care îți vin în minte, pe măsură ce ele apar. Nu încerca să le analizezi, sau să le asociezi cu ceva, pur și simplu notează-le. Când ai terminat de scris, revino și citește ce ai scris. Este posibil să afli ceva despre o viață trecută, sau să găsești indicii clare referitoare la ea.

Exercițiul 2:

Scrie în jurnal o listă de cuvinte și fraze care prezintă un înțeles deosebit pentru tine și stabilește asociații libere cu ele. Alege cuvinte care simți că te vor ajuta să-ți deschizi calea amintirii vieților anterioare. ***Intră în starea Alfa și încearcă să simți cuvântul cu mintea. Dă voie subconștientului să-ți aducă imagini și scene din viețile trecute, legate de cuvintele respective.***

Imaginile de care devii conștient reprezintă cheile care deschid și mai larg calea amintirilor vieților trecute. Notează-ți toate imaginile pe care le vezi ca răspuns la cuvintele tale. Descrie în scris toate senzațiile legate de ele și tot ce este asociat lor. După ce stabilești toate asociațiile de idei care se pot face, este posibil să descoperi că imaginile și senzațiile sunt strâns legate de o anumită viață trecută și vei vedea cum amintirea ți se prezintă sub forma unei vederi panoramice de imagini.

Imaginația: lumea imaginilor tale interioare

Imaginația constituie o rezervă puternică care te va ajuta să deschizi calea de acces a amintirilor din vieților trecute. ***Imaginația ta cuprinde lumea imaginilor tale interioare, care îți oferă adevărata intuiție.*** Imaginația îți poate arăta cu precizie ce s-a întâmplat în viețile trecute. Prin intermediul ei ai posibilitatea unei exprimări libere a propriului Eu, permițând gândurilor și senzațiilor tale interioare să se manifeste și să fie recunoscute ca adevărate.

Când amintirile vieților trecute apar pentru prima dată, ai putea avea impresia că le fabrici tu însuși sau că te afli cuprins într-o lume imaginară de iluzii care va dispărea atunci când fantezia care creează va seca. Dacă ai impresia că tu ești cel ce crezi povestirile despre viețile trecute, acest lucru se poate datora faptului că nu ai încă deplină încredere în tine însuși, sau poate că dorința ta de a te lăsa în voia gândurilor a fost aspru reprimată în copilărie de către persoanele adulte din jur. Ei erau mai

înalți și mai mari ca tine și probabil că, impresionat de ei, ai luat statura și vârsta lor drept înțelepciune. Din această cauză ai rămas poate cu ideea că îți poți permite să visezi cu ochii deschiși, doar cu condiția ca după aceea să negi tot.

Amintirile care apar rămân deschise interpretărilor tale. Când le primești, poți face legătura dintre ele și ceva de care ești deja conștient. Dacă acesta este motivul pentru care îți par a fi rodul imaginației, înseamnă că recunoști influența vieții trecute în actuala viață și că ai primit mai multe informații decât ți-ai închipuit. Dacă ai impresia că sunt amintiri fabricate de tine, atunci cercetează unde își au originea și ce le-a inspirat. Odată ce ai atins această înțelegere, vei afla probabil că rădăcinile lor sunt adânc înfipse în ceea ce s-a întâmplat cu adevărat în viețile tale anterioare.

Interpretări făcute de imaginația ta

Imaginația este mai reală decât realitatea însăși. Se presupune că imaginația nu reprezintă ceva real și că doar realitatea fizică este reală. Și totuși este pe deplin acceptată concepția filosofică conform căreia realitatea este ceea ce nu poți vedea, iar imaginația este ceea ce poți vedea. Poate că diferă de ceea ce ai auzit până acum, dar folosește-ți imaginația puțin și vei începe să vezi adevărul sub forma imaginației și falsitatea sub forma faptelor concrete.

Se consideră de obicei că realitatea reprezintă toate experiențele prin care treci în viața de zi cu zi. Imaginația reprezintă ceea ce trăiești în gând. Și acum să presupunem că ceea ce ți-ai închipuit în interiorul tău, în gând, se transformă în ceea ce trăiești în viața de zi cu zi. Când se întâmplă asta, care este de fapt realitatea: gândurile tale anterioare care s-au transformat în realitate, sau realitatea anterioară care a devenit iluzie, pentru că nu mai

este realitate?

Ceea ce consideri că este adevărat în interiorul tău, constituie partea reală a realității tale. Concepțiile tale despre realitate sunt cele care determină ceea ce experimentezi în viață. Pe baza acestei premise, poate că realitatea este o iluzie și, poate că, de fapt, imaginația este adevărata realitate. Acest concept merită aprofundat, deoarece el te poate ajuta să înțelegi cum îți percepi experiențele de viață și cum îți crezi realitatea ta din prezent ajutându-te în același timp să deschizi calea de acces și să accepți amintirile vieților trecute pe care le simți ca fiind adevărate.

Afirmatiile precedente pot năruți modul în care ai perceput și ți-ai creat până acum propria realitate. Ele lămuresc și modul în care amintirile vieților trecute ți se prezintă și sunt trăite de către tine. Elementul fundamental a tot ceea ce experimentezi îl constituie credința ta. ***Pentru că aceste credințe ale tale creează ceea ce trăiești, ele te pot influența în a hotărî dacă amintirile ce apar sunt prefabricate sau reprezintă lucruri adevărate. Poți simți diferența între fantezie și fapte. Ai încredere în senzațiile tale.***

Amintirile vieților tale anterioare și imaginile corespunzătoare lor îți sunt oferite de către subconștient. Tu cunoști deja adevărul și ai răspunsurile în tine. Având încredere în imaginile interioare, ești în stare să îți mai deschizi o cale de acces spre viețile trecute. Imaginația îți poate arăta ce se află în interiorul subconștientului, fără toate acele judecăți și restricții care aparțin negării lucide. Permițând imaginației să deschidă larg ușile de pătrundere în lumea realității, vei afla că ceea ce ai luat inițial drept fantezie, este de fapt realitate.

Reverii care fac să apară viețile trecute

Folosirea imaginației pentru a visa la cel ce-ai fost sau la ceea ce ai făcut în viețile tale anterioare reprezintă

o metodă extrem de eficientă pentru a permite accesul la viețile trecute și explorarea lor. În timpul reveriilor poți afla adevăruri foarte importante oferite de subconștient în acest interval de timp în care restricțiile minții lucide sunt înlăturate. ***Reveriiile sunt de fapt vise de zi mascate și ele te ajută să iei contact mai direct cu adevăratele tale senzații interioare. Când îți faci drum liber spre subconștient și îi permiți să îți dezvăluie secretele și să-și împartă comorile cu tine, atunci deschizi poarta celui mai bun prieten.***

Exerciții de deschidere

Exercițiul 1:

Îți poți aminti viețile tale anterioare cu ajutorul unei reverii despre cine ai fi putut să fi fost în una din viețile anterioare. Aceasta te ajută să-ți extinzi imaginația și să-ți expandezi conștiența. În timpul reveriei este important să te relaxezi și să lași ca informația să sosească la tine liber, curgând de la sine. Fii atent la senzațiile pe care le ai în timpul reveriei și dacă reveria îți dă sentimentul de real sau de fabricat. Sentimentele te ajută să pătrunzi în interiorul imaginației tale, oferindu-ți posibilitatea de a înțelege imaginile, gândurile și senzațiile pe care devii conștient că le ai.

Intră în starea Alfa și imaginează-ți că ești altcineva decât ești acum. Lasă-ți gândurile să curgă, dă frâu liber imaginației. Pretinde că ești altcineva. Uită-te cum ești îmbrăcat și ce faci. Încearcă să percepi gândurile acelei persoane și să simți emoțiile pe care le are el sau ea. Detașează-te complet în timp ce plutești pe aripile reveriei și vezi-te pe tine așa cum ai fost atunci. Privește la scenele din timpul acelei vieți, simțindu-ți emoțiile și ascultându-ți gândurile.

Experiența prin care treci nu este un produs al imaginației tale. Este un fragment autentic dintr-o amintire de viață trecută. Scrie în jurnal trăirea pe

care ai avut-o în timpul reveriei. Notează-ți toate gândurile și senzațiile pe care le-ai încercat pe când erai altcineva. Descrie toate imaginile pe care le-ai văzut și observă cum se încadrează informațiile în viața ta prezentă.

Exercițiul 2:

Deschide calea pătrunderii adevărului din imaginația ta lăsându-te purtat de mai multe reverii care se referă la viețile tale trecute. Începe cu o imagine sau cu o senzație corespunzătoare unei vieți trecute pe care simți că ai avut-o. Poți lucra cu o imagine sau o senzație de care ești conștient prin asociație de idei. ***Când iei legătura cu o adevărată amintire dintr-o altă viață, o vei simți.*** Notează în jurnalul tău tot ce trăiești și simți.

Inspirație și intuiție

Există multe căi imaginative de reamintire a vieților trecute. Îți poți exprima în mod creator amintirile prin înclinații artistice, precum talentul la scris sau la desen.

Prin folosirea creatoare a imaginației poți avea acces la trecut. Când intri în rezonanță cu o amintire sau chiar cu o senzație dintr-o altă viață și stabilești legături cu gândurile și emoțiile acelei vieți, inspirația te face să scoți la iveală elemente din acea amintire care îți scăpaseră până acum.

Inspirația începe să lucreze în interiorul tău pornind de la ceva ce știi sau simți că este adevărat. Când exprimi ce se află în interior, deschizi și mai mult poarta de acces a subconștientului și permiți cunoașterii tale interioare să înflorească. Când îți folosești imaginația și inspirația la reamintirea vieților trecute, intri în acord deplin cu adevărul din tine. Când exprimi în exterior această cunoaștere interioară a adevărului, permiți curgerea lină a inspirației, fără blocajele impuse de mintea lucidă.

Poți deveni conștient de viețile trecute, reamintindu-

ți-le și recunoscându-le. **Intuiția cunoaște lucrurile fără ajutorul raționamentului minții lucide. Amintirile vieților trecute îți apar atunci când ceva din această viață le declanșează, ca de exemplu o senzație de Déjà vu sau o recunoaștere bruscă a ceva ce ai mai făcut înainte. Și intuiția se poate manifesta tot în cazurile în care te regăsești într-o situație similară cu una dintr-o viață anterioară.**

În prezența intuiției, ai o senzație puternică și imediată, pur și simplu știi când ceva este corect și adevărat, fără să poți explica cum și de unde îți vine această siguranță. Această senzație certifică autenticitatea amintirilor din viețile trecute. Acordând încredere cunoașterii tale intuitive, amintirile se vor deschide într-o măsură și mai mare și-ți vor furniza și mai multe informații. Când ești atent la intuiția ta, te pui în rezonanță cu subconștientul tău într-o manieră deschisă și onestă și ești în comunicare directă cu cunoașterea ta interioară, acolo unde Adevărul este liber să ți se înfățișeze.

Exerciții de deschidere

Exercițiul 1:

Intră în stare Alfa și închipuie-ți că arăți cum arătai în viața anterioară. Reține această imagine în minte. Vezi-te acolo. Încearcă să reproduci în jurnal, printr-un desen, trăsăturile pe care le-ai reținut, sau cel puțin fă o descriere cât mai detaliată asupra modului cum arătai la față. Studiind desenul sau descrierea ai putea să primești mai multe informații asupra acelei vieți. Fii atent mai ales la ochi și la personalitatea care începe să se desprindă din autoportret.

Exercițiul 2:

Folosește-ți imaginația pentru a scrie o

povestire despre o viață trecută. Nu e nevoie să fie o nuvelă; poate fi o scurtă povestire. Începe prin a scrie despre ceva din viața actuală care ți se pare o reflectare a unei vieți trecute. Asta te va ajuta să faci trecerea de la evenimentele din prezent la cele din trecut și te ajută să te concentrezi asupra adevăratelor tale sentimente. Folosește descrieri amănunțite. Când termini de scris povestirea, încearcă să stabilești legăturile ce există cu viața ta actuală și notează totul în jurnal.

Vei fi surprins ce inspirație ai. Ceea ce pare să fie doar o ficțiune, deseori își are rădăcinile în realitate. Dacă mai ai îndoieli asupra veridicității povestirii tale, Cercetează cu imaginația de unde a provenit inspirația pentru ea. Vei descoperi probabil că amintirea unei vieți trecute și propria ta cunoaștere interioară sunt cele care ți-au furnizat datele pentru povestirea pe care ai scris-o.

Exercițiul 3:

Alege câteva dintre momentele povestirii tale care conțin descrieri mai plastice și mai vii ale unor evenimente, sau care îți crează stări mai intens emoționale. Intră în Alfa și lasă-ți intuiția și imaginația complet deschise. Dă drum liber inspirației și creativității tale și permite memoriei tale să-ți furnizeze fapte referitoare la trecut. Scrie în jurnal tot ce-ai aflat.

După ce-ai terminat de scris, pune în evidență toate referirile la prezent pe care le poți sesiza. Ele reprezintă fire de legătură între trecut și prezent. După ce redai în scris în jurnal o descriere detaliată a uneia dintre viețile tale trecute, completează relatarea cu legăturile ei cu prezentul. Poți găsi ulterior că în povestirea ta existau unele indicii în acest sens pe care acum le poți folosi și explora.

Joacă-te cu viețile trecute

Deși reamintirea vieților trecute este un lucru foarte

serios, te poți și amuza cu această ocazie. Cum imaginația își are obârșia în subconștient, ea se află în apropierea amintirilor și ți le poate oferi într-o manieră amuzantă. Jucându-te cu imaginația poți să descoperi cine ai fost într-o viață trecută și ce-ai făcut, plecând de la ticurile și excentricitățile tale.

Julie spunea despre ea că avea o idee fixă. Devenea isterică dacă i se murdărea covorul, o pată pe mochetă îi dădea stări depresive care puteau dura zile întregi. Dădea cu aspiratorul zilnic și săptămânal curăța covorul cu un șampon special. În timpul unei reverii, a devenit conștientă de faptul că într-o viață anterioară a fost aruncată într-o fântână și se înecase deoarece refuzase să-și ajute frații să curețe covorul. În acea viață, covorul trebuia să fie curățat bătându-l cu bețe de bambus. În această viață ea resimțea influența acelei vieți prin grija exagerată pe care o purta curățeniei covorului.

Faptele, gândurile și modul de a vorbi caracteristice cuiva pot oferi căi de regăsire a vieților trecute. Puteți primi aceste posibilități cu amuzament, ceea ce vă poate ajuta să descoperiți probabilitățile într-un mod foarte serios.

Lista ce urmează cuprinde câteva gânduri, senzații și acțiuni care vă pot părea familiare, sau față de care vă puteți chiar simți vinovat:

— Dacă întrebi pe cineva ce mai face, folosind expresia: „Care sunt ultimele bombe?”, fie ai fost reporter prin anii 1900, fie ești amator de crâșme în această viață.

— Dacă folosești pentru salut italianescul „Ciao!”; fie ai fost italian în viața anterioară, fie ai văzut recent la Cinematecă filme de Visconti.

— Dacă mănânci cu lăcomie și lingând farfuria atunci când ești invitat la masă, atunci fie ai murit prin înfometare într-o viață trecută, fie ești mort de foame și n-ai mâncat de mult, iar buna ta educație

lasă de dorit.

— Dacă primul lucru pe care îl declari cuiva de sex opus când vă întâlniți este: „într-o altă viață am fost îndrăgostiți”, atunci fie este adevărat, fie ai văzut că oamenii se dau în vânt după declarația asta.

Exerciții de deschidere

Notează-ți în jurnal o listă cu toate bizareriile, excentricitățile, ticurile și ideile fixe ce-ți sunt caracteristice ție în mod exclusiv. Joacă-te puțin cu ele ca să vezi spre ce te orientează. Amuză-te și folosește-ți imaginația. Poți descoperi aspecte ale vieților tale trecute care să-ți furnizeze descoperiri interioare deosebit de interesante.

Și acum, partea serioasă

Folosirea sub formă de joc a imaginației și a gândurilor poate reprezenta o metodă amuzantă de a da curs liber amintirilor. Cu ajutorul ei se pot revela descoperiri interioare importante și aspecte serioase despre cine ai fost și ce-ai făcut în viețile tale trecute. Imaginația și simțul umorului îți pot prilejui aflarea unor evenimente importante, care altfel ar putea rămâne blocate. Atunci când lași lumina să pătrundă într-un loc întunecos, umbrele tind să se risipească. Îți poți învinge teama de a găsi acolo ceva dureros sau traumatizant, purtându-te puțin ireverențios cu el. Punând în lumină ceva ce constituie o povară sau o nereușită, o poți recunoaște și accepta, în loc să o ții acolo ascunsă și să îi permiți să devină un blestem care să te urmărească peste secole.

Poți deveni conștient de probleme importante ale vieților tale trecute reflectate în viața prezentă făcând glume sau comentarii hazlii.

Ann își dorea foarte mult o relație serioasă, dar de fiecare dată partenerul cu care făcea cunoștință o

părăsea imediat. Și-a spus în glumă că probabil fusese prostituată într-o viață anterioară. După ce s-a gândit la acest aspect câțva timp și-a dat seama că acesta era adevărul. Acceptându-l și-a amintit după meditațiile făcute pe această temă, că într-o viață anterioară se jucase cu sentimentele oamenilor, bătându-și joc de ele. Și-a dat astfel seama că trecea prin dificultățile din prezent tocmai pentru a înțelege ce făcuse celorlalți și pentru a învăța cum să le respecte sentimentele.

Te poți afla câteodată într-o situație despre care să îți spui: „Oare ce-oi fi făcut eu într-o altă viață ca să merit asta?”. Ei... cam ce crezi că ai făcut ca să meriți ce ți se întâmplă? Nu uita că întotdeauna karma este dreaptă și corectă și că ceea ce ți se întâmplă reprezintă de obicei rezultatul a ceea ce ai făcut altora înainte. Există o veche zicală care spune: „Ce trimiți, aceea ți se întoarce.”

Lisa a fost părăsită de prietenul ei la scurt timp după nașterea celui de-al doilea băiat. Era disperată și a ajuns să se întrebe ce făcuse de trebuia să treacă prin asta. S-a jucat cu gândurile și a aflat că într-o viață anterioară își părăsise familia. În timp ce accepta adevărul gândurilor ei, amintirile vieții trecute i-au apărut în mod spontan. Prietenul actual și băieții lor erau în prezent tot aceiași cu cei pe care îi părăsise atunci. Odată cu recunoașterea acestui adevăr, i-a venit și înțelegerea responsabilității a ceea ce înfăptuise atunci.

Poți deveni conștient de existența unor evenimente serioase și pline de înțeles dacă le permiți să se prezinte în lumina recunoașterii și a acceptării lor. Experiențele traumatice și dureroase se vor ivi doar atunci când le sunt oferite un mediu de acceptare în care sunt lăsate să se desfășoare fără constrângeri.

Poți folosi durerea ca un instrument cu care să rezonezi pentru a afla adevărul. Acest lucru îți va da posibilitatea să vezi aspecte importante din viețile

trecute care altfel ar putea rămâne ascunse.

Exerciții de deschidere

Alege o situație din viața ta care te deranjează sau una care ți se pare nedreaptă. Întreabă-te ce-ai făcut să o meriți.

Fii cinstit cu tine însuși, lăsând complet de-o parte orice idee preconcepută, gânduri, sentimente, judecăți sau criterii de valori. Intră în Alfa și lasă-ți imaginația să lucreze. Permite-i să curgă liber aducând imagini, gânduri și sentimente ale tuturor posibilităților și probabilităților de acțiuni sau sentimente experimentate de tine într-o altă viață.

Notează-ți în jurnal tot ce-ai aflat. Lucrează cu informațiile primite, încercând să vezi cum se potrivesc cu viața ta prezentă. Când simți că ai aflat adevărul este ca și cum un bec de 300 de wați ți se aprinde în față și poți să-ți dai seama limpede de acele aspecte ale vieții trecute de care până acum nu fuseseși conștient și să înțelegi profunda lor înrâurire în viața ta prezentă.

Privind în prezent pentru a găsi trecutul

Experiențele și sentimentele actuale au de multe ori originea în viețile trecute. ***Dacă ți s-a întâmplat vreodată să te întrebi de ce nutrești, fără vreo bază logică, un sentiment atât de puternic de atracție sau de respingere pentru ceva sau cineva, este aproape sigur că răspunsul se află în trecut.*** Multe din problemele și întrebările din prezent își au explicația și originea în viețile anterioare. În multe cazuri, experiențele prezente nu sunt altceva decât reluări simbolice ale evenimentelor și emoțiilor din viețile trecute. Modele, alegeri și atracții de atunci, fie se repetă, fie primești înapoi prin ele ceea ce ai făcut atunci altcuiva.

Imagini ale vieților tale trecute se găsesc în

jurul tău și se reflectă ca într-o oglindă în experiențele și sentimentele tale actuale. Când privești prezentul în această lumină, poți zări în transparența lui întregul trecut. Viața ta de zi cu zi îți poate arăta influența permanentă exercitată de trecut, iar cadrul ei de desfășurare în general îți va dezvălui multe indicii, oferindu-ți un tablou complet și lămuritor despre evoluția ta de până acum. Aceasta îți favorizează înțelegerea experiențelor prezente și te ajută să restabilești legăturile cu originile din trecut. Căutând în prezent noi indicii, vei descoperi trecutul.

În spatele aparențelor vei găsi dovezi ale vieților tale trecute.

Carol este în această viață scriitoare. Ea a manifestat întotdeauna un respect deosebit pentru cărți și mersul la bibliotecă are pentru ea aceeași profundă importanță ca mersul la biserică pentru cei cu devoțiune religioasă. Toată copilăria și-a petrecut-o înconjurată de cărți. A scris sute de povestiri și i-a impresionat pe părinți și pe profesori cu imaginația ei extraordinară. Ca adolescentă, a preferat întotdeauna compania cărților în locul celei a băieților. Este evident, privind la aceste date, că ea a fost în trecut scriitoare.

Conversațiile și indiciile generale reprezintă o minunată metodă de a descoperi viețile trecute.

Lui Betty îi place să poarte mocasini și adoră să colecționeze argintărie și bijuterii cu turcoaze. Cămaruța ei are decorații interioare în stil indian. Ea are sentimentul că a avut o încarnare ca indiancă, deși nu și-a adus aminte în mod conștient de nimic petrecut în acele timpuri, până într-o zi când fetița ei de zece ani a venit de la școală și i-a povestit că la ore vorbiseră despre indienii americani. Ea a început să-i povestească mamei sale cum tratau indienii pieile pentru a le înmuia. Conversația aceasta a declanșat amintirile lui Betty și informațiile despre

trecut au început să curgă. Betty i-a dat fetei detalii specifice despre modul în care a prelucrat pieile de animale pentru a face îmbrăcăminte din ele. Fetița a întrebat-o cum arăta pe vremea când era indiană. Pe când Betty a început să-i descrie felul în care arăta și obiceiuri ale tribului său și-a amintit de asemenea faptul că o chema Shana.

Casa și mobila pe care le ai îți pot și ele oferi indicii despre viețile tale trecute.

Sandy avea un șemineu în casă. Ea a simțit nevoia neapărată de a-l avea, pentru ca în casă să îi fie cald și plăcut. Când a reușit să intre în contact cu originea acestei dorințe a ei, amintiri ale vieților trecute au început să apară și a văzut că în casa în care trăise înainte avusese un șemineu. Și-a amintit apoi o altă viață a ei, în care trăise într-o peșteră și focul îi ținuse de cald și o făcuse să se simtă în siguranță. Prin recunoașterea influențelor acestor vieți, amintiri detaliate despre aceste două vieți apăruseră la suprafață.

Și modul în care te îmbraci îți dă indicii importante despre viețile trecute.

Dave refuza să poarte cravată la lucru și avea o senzație neplăcută ori de câte ori era, nevoit să poarte ceva care se înfășură în jurul gâtului. De multe ori avea probleme când înghițea și tușea frecvent ca să își dreagă vocea. Avea un gest inconștient de a îndepărta gulerul de lângă gât. S-a gândit că poate fusese spânzurat într-o viață anterioară. În timpul unei regresii și-a dat seama că presupusese corect și a aflat și de ce fusese spânzurat.

Plăcerea sau neplăcerea față de anumite mâncăruri poate da indicații despre locurile unde ai mai trăit.

Când Amy era mică, părinții ei o luau deseori cu ei să ia masa în oraș. De câte ori se duceau în restaurante chinezești, Amy se speria și gâtul ei se

bloca atât de tare încât nu mai putea să înghită nimic și aproape că nici nu mai putea respira. La timpul respectiv nici ea, nici părinții ei nu puteau să își explice această reacție a ei. În timpul unei regresii, ea și-a amintit o viață dusă în China, într-o groaznică sărăcie, în care fusese strangulată de un șarpe.

Lucrurile care îți fac o plăcere deosebită să le faci și te simți bine făcându-le, reprezintă și ele indicii asupra a ceea ce ai făcut înainte.

Carlei îi plăcea să se învârtă prin bucătărie și să pregătească fel de fel de preparate de casă, printre care și pâine. Îi plăcea în mod special mirosul de aluat care crește și se repezea să mănânce o pâine întreagă în momentul când o scotea din cuptor. Odată, pe când făcea pâine, a văzut cum arătase bucătăria ei într-o viață anterioară. A avut în imagine o sobă cu lemne și aproape că putea să simtă mirosul tocăniței care fierbea în cratițele înnegrite.

Genul de muzică și de cântece care îți plac sau îți displac îți pot și ele da indicii despre viețile trecute.

Încă de pe vremea când era mic, Frank era obsedat de o melodie care îi răsună în ureche. El fredona această melodie tot timpul. Într-una din zile a auzit o melodie foarte asemănătoare la radio. A dat telefon la postul respectiv și a întrebat numele ei. I s-a răspuns că era o reluare a unei vechi melodii din anii 1800. Și-a dat seama că acesta îi fusese în viața trecută cântecul favorit și de aceea îl urmărea și în această viață.

Amintirile îți pot fi inspirate și de sunete auzite odinioară.

De câte ori Melissa auzea un sunet de tobă, se simțea înspăimântată. Concentrându-se asupra sunetului, a început să vadă imagini ale unui picior închis la culoare, împodobit cu brățări la gleznă. S-a putut vedea și simți cum dansa în picioarele goale pe

nisipul din jurul unui foc în aer liber, înconjurat de pietre așezate circular în jurul lui. În timp ce se concentra și imaginea îi devenea mai clară, a început să vadă și alte siluete cu pielea închisă la culoare, având fețele pictate. Și-a amintit că făcuse parte dintr-un popor care îi omora pe membrii bătrâni și bolnavi din tribul lor. Amintirea întregului ritual la care participase i-a revenit la suprafață.

Filmele sau spectacolele de televiziune ne pot oferi indicii despre experiențele avute anterior.

Pe când Nancy se uita la un film despre un vulcan, a simțit că o cuprinde o emoție extrem de puternică atunci când vulcanul a erupt. Spontan, în minte i-au apărut scene dintr-o viață anterioară în care murise în urma erupției unui vulcan. Pe când continua să se uite la film, a început să-și dea seama că scenele prezentate în film erau diferite de ceea ce trăise ea. Așa a înțeles și coșmarurile repetate pe care le avea, în care se găsea izolată pe o mică insulă, înconjurată de mări și ceruri roșii la culoare.

Tipul de cărți pe care le citești îți poate furniza indicii despre timpurile și locurile în care ai trăit altădată.

Copil fiind, Robert era fascinat de povestiri despre Războiul Civil. După ce a început să citească diferite cărți despre el, a început să aibă vise în care se vedea soldat, participând la acest război. Părinții și-au închipuit că aceste coșmaruri se datorau cărților pe care le citea, dar el era în stare să le descrie scene din război cu lux de amănunte și să le povestească aspecte trăite de el care nu se găseau în cărțile pe care le citise. Veridicitatea celor povestite de el s-au confirmat în cercetările pe care le-a întreprins ulterior.

Scene și imagini pe care le zărești în mod spontan cu ochii minții îți pot dezvălui tablouri din vieți trecute, dar și anumite teme care se continuă în prezent.

Tina s-a simțit atrasă dintotdeauna de Anglia. În școală scria unele cuvinte după vechea ortografie englezească. Când și-a început cariera de scriitoare și-a cumpărat un birou cu ușă rulantă. Când începea să scrie o carte, ea își ținea manuscrisul în sertarul din partea dreaptă de jos a biroului. La scurt timp după ce a început să scrie, a început să vadă imaginile unui birou cu ușă rulantă, având compartimente secrete. Într-o reverie și-a amintit o viață petrecută în Anglia, când fusese scriitoare și își ținea manuscrisele în compartimentele secrete ale biroului, aflate în partea din dreapta jos.

Înclinațiile, talentele, hobby-urile și interesele pe care le manifesti pun în lumină importante indicii.

În timpul ei liber, lui Claire îi place să croșeteze. Ea își creează singură modele și de fiecare dată știe cum să execute un model nou, fără să aibă nevoie să citească instrucțiunile. Pe când stătea cuibărită în fotoliu și începuse să lucreze, gândurile i-au călătorit spre o vreme în care s-a văzut la gura sobei, înfășurată într-un șal, croșetând și ascultând cum lemnele trosneau în sobă, răspândind lumină și căldură.

Oamenii cu care te întâlnești și care manifestă aceleași interese sau preocupări, sunt de multe ori cei pe care i-ai cunoscut în trecut.

Darlene și Cheryl se pricep amândouă să facă plăpumi. Ele s-au întâlnit la lucru și s-au împrietenit imediat. Odată, stând la masă, ele au început să vorbească despre plăpumi pe care le făceau. Această conversație a dus la apariția unor senzații de Déjà vu și au început să li se prezinte amintirile unei vieți trecute în care fuseseră surori și lucrau împreună la plăpumi. În timp ce vorbeau despre acea viață, noi detalii le-au revenit în minte, ceea ce a deschis și mai tare poarta amintirilor din viața lor trecută, petrecută împreună.

Tipul de vreme care îți place sau îți displace poate revela unele din experiențele tale anterioare. Condițiile meteorologice proaste pot și ele să furnizeze indicii interesante.

Într-o noapte, pe când rătăcise drumul, învăluit într-o ceață deasă și de nepătruns, Dena a început să conștientizeze imagini dintr-o viață anterioară, când, singură într-o barcă, se pierduse în ceață. Și-a adus aminte că fusese salvată de un pescar bătrân, cu o barbă stufoasă. În timp ce vedea și simțea aceste imagini și-a dat seama că persoana care o salvase era un bun prieten pe care îl cunoștea în această viață și care și acum purta barbă.

Mediul în care trăiești poate și el să îți ofere indicii prețioase.

Denisei îi place mult să meargă cu picioarele goale tot timpul și vara este anotimpul ei favorit. Îi plac plantele și pomii și cultivă propria ei grădină de zarzavat. Adoră să se plimbe prin ploaie și-i plac tunetele și fulgerele. Se simte aproape de natură și protejează animalele și pomii. Simte că poate comunica cu ei. Își amintește scene dintr-o viață trecută când trăia pe o insulă tropicală și cultiva plantele pentru hrană. Poporul ei credea în existența spiritelor animalelor și a zeilor din natură care trăiau în arbori și în nori.

Reacții ciudate la anumite lucruri sau mici bizarerii pot dezvălui aspecte din viețile anterioare și-ți pot oferi înțelegerea sentimentelor prezente.

Peggy se asigură totdeauna că a închis aragazul înainte de a pleca de-acasă. Verifica de cinci-șase ori pe zi că este bine închis și câteodată se scula în puterea nopții și se ducea în bucătărie să-l mai verifice odată. În timpul unei regresii, ea și-a amintit de o viață anterioară în care murise din cauza unei explozii provocată de gaze.

Trăsăturile personalității și excentricitățile tale sunt de obicei dovada unor puternice influențe ale

unor vieți anterioare.

Mary avea trei sute de perechi de pantofi, pe mulți dintre ei nu-i încălțase niciodată. Îi place să meargă în oraș să-și caute pantofi și simte o deosebită atracție pentru vânzătorii de pantofi. Se duce în fiecare săptămână și își face pedichiura. Când se plimbă, o face cu pași eleganți și maiestuoși. Într-o reverie, a văzut o viață în Japonia, când i-au legat picioarele la naștere. Când a mai crescut și i-au scos legăturile, picioarele îi erau îngrozitor de desfigurate și de tumefiate.

Corpul tău și semnele tale particulare dau și ele indicații asupra vieților trecute. Semnele din naștere indică de obicei traume suferite în acea zonă. Toate lucrurile ce prezintă o gravitate mai serioasă pot avea o legătură karmică. Dureri și jene pe care nu le poți localiza, sau fără nicio cauză, aparentă, reflectă și ele influențe ale altor vieți.

Lui Bob îi displăceau caii profund, aproape că îi ura. Ca să-și impresioneze prietena, a acceptat să călărească. Pe când își trăgea în picioare o pereche de cizme de călărie, l-a apucat o durere cumplită de spate. S-a dus mai târziu la doctor, care i-a făcut o radiografie și l-a consultat, după care l-a asigurat că nu are nimic la spate din punct de vedere medical. Când a plănuit a doua ședință de călărie, durerile i-au revenit în timpul unei ședințe de regresie și-a amintit că într-o altă viață fusese grav rănit când, căzând de pe cal, fusese târât pe pământ din cauza cizmelor care îi rămăseseră prinse în scări.

Cariera ta actuală reprezintă de multe ori continuarea unei cariere dintr-o viață anterioară, sau este opusul ei. Alegerea pe care o faci în acest domeniu îți dă indicii despre karma ce trebuie echilibrată.

Lilian se tot plângea de educația copiilor ei. Într-o zi, după ce a auzit-o plângându-se din nou despre faptul că la școală copiii nu învață nimic și or

să crească niște tâmpiți, un prieten i-a sugerat că ea ar trebui să se facă profesoară. Ideea i-a surâs lui Lilian care a încetat să se plângă că va trebui să o ia de la început cu învățatul pentru a-și lua diploma de profesor. Ea este acum profesoară, lucrează cu programe educative moderne, care dau posibilitatea copiilor să învețe, jucându-se. Lilian și-a amintit ulterior că în viață trecută fusese o sclavă căreia nu i se permisesse să meargă la școală. Într-o alta, ea însăși fusese cea care nu-și lăsase propriii copii să învețe.

Înclinațiile și interesele manifestate în copilărie pot revela un talent sau o aptitudine căpătate într-o viață anterioară.

Până la pensionare, James fusese un tâmplar care făcea sculpturi sofisticate pe mobila pe care o executa. Când nu făcea mobilă, construia case și garaje. Pe când era copil, plăcerea lui cea mare fusese să sculpteze animale din bucăți de lemn. Într-o reverie, s-a văzut sub forma unui băiat în picioarele goale, care trăia undeva la munte. În acea viață cioplea bucățele de lemn și-și ajuta tatăl să construiască locuințe din bușteni.

Familia pe care o ai și prietenii pe care ți-i alegi pot constitui o indicație asupra genului de prietenii și de relații pe care le-ai avut cândva. Oamenii din viața aceasta care îți sunt apropiați, ți-au fost probabil tovarăși în viața trecută.

Când Melody îi atingea mâna micuței sale fetițe, aceasta îi dădea degetul ei cel mare să i-l țină în pumnul ei. Lui Melody acest lucru i s-a părut ciudat, deoarece mama ei făcuse la fel când Melody o ținuse de mână pe patul de moarte. Legătura a devenit și mai evidentă atunci când fetița a început să se joace cu păpuși și a trecut prin situații care lui Melody îi erau cunoscute din propria ei copilărie.

Indicii din viața de zi cu zi oferă multe posibilități prin care poți realiza ce-ai fost înainte și

prin ce-ai trecut. Ele te ajută să înțelegi atitudinile și emoțiile din prezent și-ți aduc răspunsuri la toate întrebările pe care ți le poți pune în legătură cu viețile trecute. Poți descoperi multe aspecte și fațete ale acestor vieți trăite cândva, privind în prezent și descoperind indicii uzuali ai acestei vieți. Când îi interpretezi, îi poți citi ca pe o hartă detaliată și plină de descrieri interesante care te conduc direct spre viețile tale trecute.

Chestionar de indici curenți

Găsirea unor indici curenți în viața ta actuală te va ajuta să descoperi evenimente și emoții prin care ai trecut în alte vieți. ***Chestionarul care urmează este destinat aducerii în memorie a amintirilor, cu imagini și răspunsuri legate de viețile trecute, bazându-se pe toate situațiile, senzațiile și experiențele prezente. Răspunsurile la aceste întrebări îți vor oferi indicii care pot fi dezvoltate și explorate.***

Făcând un inventar cuprinzător al vieții prezente, vei găsi sute de indicii care revelează informații detaliate despre viețile trecute. Tot ce ai de făcut este să te uiți în jurul tău și să recunoști semnele. ***Nu trebuie să fie zguduitoare ca să-ți atragă atenția. Indiciile mici, cu adevărat importante, tind să treacă neobservate; ele sunt cele care îți revelează cele mai multe lucruri.*** Aspectele de care ești cu adevărat conștient îți oferă reale percepții asupra vieților trecute.

Parcurge chestionarul pe îndelete și cu grijă. Stai și gândește-te bine și dă răspunsuri detaliate la întrebări. Intră în contact strâns cu senzațiile tale și explorează-ți răspunsurile. Dacă întrebarea cere un răspuns de tip da sau nu, justifică-ți răspunsurile cu motivații și sau explicații. Cu cât te implici mai mult când dai aceste răspunsuri și cu cât răspunsurile sunt mai la obiect, cu atât mai clare vor fi revelațiile și interpretările care vor urma.

Este posibil ca multe dintre răspunsuri, pe măsură ce le dai, să ducă la alte întrebări care sunt semnificative pentru situația sau experiența ta specifică. Răspunzând la propriile întrebări și făcând o revedere de ansamblu a experiențelor personale, vei provoca apariția a și mai multor detalii despre viețile tale trecute. Examinează-ți răspunsurile pentru a vedea cum se oglindesc în ele viețile, anterioare și cum viața prezentă este influențată și marcată de aceste vieți trecute.

Unele din răspunsuri se pot referi numai la viața actuală. Reacțiile tale te vor ajuta să iei un contact mai strâns cu adevăratele tale sentimente și îți vor oferi percepții asupra modului în care reacționezi la evenimentele vieții curente. ***Cunoscându-ți sentimentele și înțelegându-ți reacțiile în fața a tot ce viața îți pune în față, vei crea o deschidere mai mare a subconștientului tău.*** Aceasta duce la o deschidere și mai mare a amintirilor tale, fie că este vorba de cele ale vieții trecute, fie ale vieții prezente. ***Dacă nu ești sigur de răspunsul pe care trebuie să-l dai la o anumită întrebare, poți merge pe urmele răspunsului tău posibil plecând de la prezent spre trecut, pentru a vedea dacă răspunsul este determinat de o influență trecută sau prezentă.***

(Vezi *Pe urmele senzațiilor de Déjà vu.*)

Apoi explorează-ți sentimentele pentru a descoperi în ele eventualele influențe ale vieților trecute. Răspunzând la unele întrebări s-ar putea să vrei să îți concentrezi gândurile pe un moment mai depărtat în timp. Concentrează-te pe imaginea sau senzația care îți dă cel mai bine reprezentarea vieții tale trecute. Acest lucru îți va da posibilitatea să retrăiești amintirea respectivă. Dacă la unele din întrebări pui linii și totuși simți că ar fi ceva despre care ai vrea să afli mai mult, pune-ți în joc imaginația. Folosește o reverie pe tema respectivă. Lasă-ți imaginația liberă și notează tot ce îți apare în minte în legătură cu acest aspect. Ai încredere în sentimentele pe care reveria ți le oferă. Vei putea să-ți dai seama, prin

propriile senzații, dacă amintirea despre viața trecută este autentică.

Reacțiile și sentimentele tale pot fi foarte puternice sau pot fi neutre. Unele imagini îți pot plăcea foarte mult, altele îți pot dispăcea profund. Intră în contact strâns cu senzațiile și cu reacțiile tale ca să descoperi de ce ai sentimentele respective față de ele. Poți vedea unele imagini sau reacții care par a nu avea nicio legătură cu ceea ce cauți, sau altele care par fără sens. Dacă răspunsul ți se pare fără legătură cu situația prezentă, cercetează posibilitățile în care o viață trecută ar fi putut inspira răspunsul. Dacă tot ți se pare fără sens, înseamnă că probabil nu ai toate informațiile de care ai nevoie pentru a alcătui un tablou complet al vieții trecute.

Pentru ca indiciile găsite să îți dea o imagine clară a ceea ce dorești să afli, începe prin a stabili modul în care se referă ele la viața prezentă și la trecutul apropiat Probabil că vei găsi că răspunsul tău se referă atât la trecutul acestei vieți, cât și la influența venită dintr-o altă viață. Stabilește dacă răspunsul arată o influență de viață anterioară. Poți să-ți dai seama de acest lucru, chiar în absența amintirii respective. Dacă răspunsul îți indică o astfel de influență, este extrem de probabil că acea influență constituie un indice autentic al unei vieți trecute. Concentrează-te și focalizează-te pe imaginea vieții trecute sau pe reflectarea ei din prezent, pentru a deschide mai mult accesul amintirii. Apoi notează toate asemănările și legăturile dintre viața trecută și cea prezentă. Când stabilești legăturile dintre trecut și prezent, amintirile vieților trecute ți se revelează singure în cadrul acestei legături.

Răspunsurile la toate secțiunile acestui chestionar îți vor oferi o mulțime de informații detaliate despre viețile trecute. Scrie în jurnalul tău toate răspunsurile. pe care le-ai dat la întrebări. Adaugă senzațiile avute, percepțiile, gândurile și stările emoționale corespunzătoare fiecărui răspuns. Când îți vei interpreta răspunsurile, caută cu atenție

influența vieților trecute și imaginile care se referă la toate aspectele răspunsurilor tale. Răspunsurile îți vor arăta indiciile și legăturile cu viețile trecute.

Este posibil ca multe dintre răspunsuri să se refere la o anumite viață trecută și să-ți prezinte diferite fațete ale experiențelor tale de atunci. Aceasta reprezintă o schiță autobiografică și te va amplasa mai bine în tablou. Poate vei dori să faci o listă a vieților tale trecute după criteriul țărilor unde ai locuit sau a perioadei în care ai trăit. Acest lucru te poate ajuta să aduni la un loc răspunsurile care se referă la anumite perioade din viața ta. Lasă-te condus de inspirație în ceea ce privește perioada din viață în care au avut loc diferitele experiențe.

Înainte de a începe, intră în Alfa și încearcă să devii cât mai receptiv la recunoașterea influențelor vieților trecute. Rămâi deschis la observarea imaginilor din viețile trecute care se reflectă în senzațiile, situațiile și experiențele prezentului. Ai încredere că ceea ce simți sunt cu adevărat influențe ale vieților trecute și dă-ți voie să pătrunzi cu privire interioară dincolo de imaginile prezentului, pentru a vedea trecutul.

Locuința și mobila

Privește în jurul tău în casă, la tablouri și la mobilă. Reține orice tip de mobilă care aparține unui alt timp. Observă în care cameră din casă te simți mai bine și de ce îți place cel mai mult. Cum te simți când ești în acea cameră și cum este decorată? ***Uită-te la casa ta cu obiectivitate, ca și cum ai vedea-o pentru prima dată sau ca și când ai privi-o cu ochii altcuiva.*** Aceasta îți va da o perspectivă mai clară și îți va permite să-ți dai seama de senzațiile subconștientului și de impresiile despre atmosfera și obiectele din casă.

1. Care din mobilele din casă îți plac cel mai mult? De ce? Care din mobile îți plac cel mai puțin? De ce?

2. Ce anume în materie de mobilă și decorații ai vrea să ai în casă și nu ai încă? De ce? Dacă ar fi să îți refaci complet locuința, cu ce ai mobila-o și de ce?

3. În ce tip de casă locuiești? Care ar fi tipul de casă ideală pentru tine? Dacă ai putea să-ți proiectezi propria ta casă, cum ai face-o, cum ai decora-o? De ce ți-ar place să o proiectezi și să o decorezi așa?

4. Există ceva în casă făcut de mâinile tale: milieuri, sculpturi în lemn, vase de lut, pleduri, rafturi de bibliotecă?

5. Cum este împodobită casa ta? Ce fel de tablouri sau de picturi sunt pe pereți? De ce le-ai ales tocmai pe acelea? Pe jos este mochetă, covor sau dușumea goală?

6. Mobila ta este modernă, sau amintește de o anumită perioadă? Există obiecte care nu se potrivesc cu restul? Dacă da, de ce le-ai ales?

7. Fă o descriere în scris a tipului de casă pe care îl consideri cel mai confortabil și a celui pe care îl consideri ca fiind cel mai inconfortabil. Desenează-l sub forma unei schițe. Arată și cum ai vrea să fie mobilat. De ce consideri că unul este confortabil și celălalt inconfortabil?

Îmbrăcămintea și garderoba

Du-te la dulap și privește cu reală atenție tipul de haine pe care le ai. Uită-te la îmbrăcămintea pe care nu ai mai purtat-o de mai mult timp și scrie de ce o păstrezi. Notează orice articole de îmbrăcămintă care par să se deosebească de restul hainelor din garderobă. Privește la tipul de haine pe care le porți când te duci în locuri diferite, ca de exemplu cu ce haine te duci la lucru, cu ce te îmbraci când te duci în vizită sau la teatru, etc. Observă dacă sunt asemănătoare sau deosebite și cum te simți când le porți. Hainele cu care te simți cel mai bine și cele cu

care te simți cel mai puțin bine îți vor da indicii importante.

1. Ce tip de îmbrăcăminte îți place și care îți displace? Fă o listă de astfel de haine, menționând de ce îți plac sau îți displac. Observă cum te simți când le porți. Care este costumul tău favorit și de ce?

2. Care haine preferi, cele care sunt largi și comode, sau cele care îți stau strâns pe corp? De ce? Cum te simți cu îmbrăcămintea care stă strânsă la gât, ca de exemplu cămăși, bluze sau pulovere cu gâtul strimt?

3. Îți plac mai mult lucruri foarte elegante, sau preferi îmbrăcăminte de purtare obișnuită? De ce? Cum te simți când te îmbraci elegant? Cum te simți când te îmbraci cu lucruri mai vechi și mai comode? Îți plac haine călduroase, din lână, sau preferi lucruri ușoare și răcoroase? De ce?

4. Ce tip de bijuterii preferi? De ce îți plac? Cum te simți când le porți? Care este genul de bijuterii pe care le pui la anumite ținute?

5. Ți-ai făcut vreodată singur (ă) lucruri de îmbrăcat, sau le-ai luat totdeauna de gata sau făcute de altcineva? Dacă da, cum arătau hainele respective și de ce ai ales acel stil particular?

6. Cum te simți când mergi cu picioarele goale? Sau porți în permanență ceva în picioare? În casă, porți în permanență ceva în picioare, sau mergi în picioarele goale prin casă? De ce?

7. În ce tip de haine te simți mai bine și în care mai puțin bine? De ce te simți mai comod în unele și mai incomod în celelalte?

Hrana și obiceiurile legate de mâncare

Observă cum te simți când ești în bucătărie și prepari mâncarea. Observă ce feluri de farfurii și ce fel de oale și tigăi ai. Observă ce ustensile ai la bucătărie și pe care le folosești mai des. În timp ce

răspunzi la întrebările legate de mâncare, amintește-ți ce gust au. Observă care din genurile de mâncăruri îți dau o reacție mai puternică. Notează-ți senzațiile pe care ți le provoacă atmosfera legată de masă.

1. Ce gen de mâncare îți place și care îți displace? De ce? Există un anumit fel sau aliment care place deosebit sau pe care nu îl poți suferi? De ce îți place sau îți displace atât de tare? Care era felul tău favorit de mâncare atunci când erai mic? De ce era felul tău favorit?

2. Cum îți place să mănânci, stând în picioare și mâncând la repezeală, sau îți place să stai jos și să deguști încet ceea ce mănânci? Cum te simți când iei masa de o manieră intimă, la lumina sfeșnicelor?

3. Care sunt rețetele tale favorite? De ce sunt favorite? Există un anumit ingredient pe care îl folosești cu precădere când gătești? Dacă da, care este acela și de ce îți place? Îți plac mâncărurile condimentate? Dacă da, care sunt acela și de ce îți plac?

4. Mănânci de obicei mai mult dintr-o singură mâncare, sau preferi să ai în față mai multe feluri din care să mănânci câte puțin? De ce? Îți place să încerci mâncăruri noi, sau preferi să mănânci din cele pe care le cunoști bine? Ești mofturos la mâncare? Dacă da, de ce? Care erau tabieturile tale de mâncare în copilărie?

5. Ce fel de mâncăruri nu le poți suporta? De ce nu le poți mânca? Care din alimente îți dau probleme la stomac atunci când le mănânci? Există mâncăruri de care refuzi să te atingi? Dacă da, care sunt și de ce refuzi să te atingi de ele?

6. Când ieși să iei masa în oraș, care este genul de restaurant pe care îl preferi? Comanzi totdeauna același lucru? Care este restaurantul tău favorit? De ce este favorit?

7. Ești o bună bucătăreasă? Îți place să gătești?

Îți place să te învârti prin bucătărie și să prepari ceva de ronțăit? Îți inventezi singură rețetele, sau urmezi cu strictețe instrucțiunile din cartea de bucate? Când sunt ocazii speciale, ce tip de mâncăruri prepari?

8. Care sunt mâncărurile care te fac să-ți lase gura apă doar gândindu-te la ele? De ce? Care este reacția ta în fața diferitelor mirosuri? Numește câteva tipuri de mâncăruri și reacția ta la mirosul lor.

Muzica și cântecele

Încearcă să ai muzica în minte în timp ce răspunzi la aceste întrebări. Simte sunetele și notează-ți răspunsurile. Fii mai ales atent la mediul în care te afli atunci când ai auzit pentru prima dată muzica și cântecele. Notează modul în care te-ai simțit când le-ai auzit și ce fel de imagini ți-au inspirat. Notează ce simți acum față de ele.

1. Ce fel de muzică îți place și care îți displace? De ce? Care este cântecul tău favorit? De ce este favorit? Care era cântecul tău favorit când erai mic? De ce era favorit?

2. Care este reacția ta în fața muzicii instrumentale? A sunetului de tobă? Îți place rockul? Hard rockul? Ce fel de muzică te face să dorești să dansezi? Care te plictisește sau te adoarme? Care te inspiră? Care te enervează? De ce?

3. Ai luat vreodată lecții de muzică vocală sau la un instrument? Dacă da, ce anume instrument ai studiat și de ce l-ai ales? Ți-a fost greu sau ușor să înveți?

4. Ai luat vreodată lecții de canto? Fredonezi vreo dată atunci când ești singur? Dacă da, ce fel de cântece sau de melodii preferi? Cânti vreo dată sub duș? Dacă da, ce gen de melodii?

5. Ți place să auzi oameni cântând? Dacă da, ce fel de muzică îți place să auzi? Ți-a cântat cineva atunci când erai mic? Dacă da, ce fel de cântece ți-a cântat și de ce îți aduci aminte de ele? Ce sentiment îți dă muzica?

6. Care a fost primul cântec pe care l-ai auzit în viața ta? De ce îți aduci aminte de el? Ce imagini și ce sentimente îți trezește acum? La ce cântece îți amintești cuvintele?

7. Ai scris vreodată vreun cântec sau ai compus vreo melodie? Dacă da, despre ce era cântecul și ce te-a inspirat să-l scrii?

8. Ai avut vreo dată o melodie în minte, fără să îți dai seama unde ai mai auzit-o sau de unde era? Dacă da, descrie melodia și sentimentele tale față de ea.

9. Ce cântece sau melodii te emoționează cel mai tare? Înțelegi de ce îți dau emoții atât de mari? Enumeră câteva din cântecele față de care ai reacțiile cele mai puternice. Scrie ce simți când auzi cântecul respectiv și ce imagini și amintiri îți trezește.

Cărți și filme

Observă ce simți atunci când te uiți la un film bun sau la un spectacol de televiziune, sau când citești o carte bună. Încearcă să observi dacă te implici sau te identifici cu ceea ce vezi sau citești. Notează-ți imaginile și senzațiile care îți apar în minte ca răspuns la filmul sau cartea respectivă. Observă ce fel de cărți îți place să citești și de ce îți plac. Vezi dacă există o anumită categorie care îți face mai multă plăcere. Observă ce reacție ai față de lucruri legate de cărți, de exemplu față de biblioteci, mirosul de cerneală proaspătă și cum te simți în fața unei cărți nou-nouțe.

1. Ce tip de cărți îți place să citești? De ce? Despre ce este cartea ta favorită? De ce este favorită și ce înseamnă ea pentru tine? La ce reviste faci abonament? De ce îți plac?

2. Îți place să citești? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce nu? Citești vreodată sfârșitul unei cărți înainte de a o citi pe toată? Citești cărți pentru studiu și pentru a învăța, sau numai pentru distracție? Cum te simți când intri într-o bibliotecă sau o librărie?

3. Scrii poezii sau proză? Dacă da, despre ce? De ce scrii? Ai scris vreo dată povestiri sau nuvele? Dacă da, despre ce? De ce le-ai scris?

4. Când citești o carte, te implici în acțiune? Te plasezi în povestire și te identifici cu vreunul din personaje? Dacă da, fă un scurt rezumat al uneia dintre aceste cărți, ce-ai simțit când ai citit-o și cum ai interacționat cu ea.

5. Îți plăcea să ți se citească atunci când erai mic? Ce povești îți plăceau cel mai mult? De ce-ți plăceau? Care era cartea ta favorită atunci când erai copil? De ce era favorită, ce o făcea să fie atât de deosebită pentru tine?

6. Îți place să ascuți povești? Dacă da, de ce? Ce fel de povești îți plac? Îți place să citești sau să ascuți povestiri despre care știi că nu sunt adevărate? Dacă da, de ce? Îți plac povestiri ce tratează subiecte din sfera de interese umane? Dacă da, de ce? Îți place să citești despre cineva care a avut o reușită deosebită? Dacă da, de ce?

7. Ce fel de filme sau emisiuni de televiziune îți plac cel mai mult? De ce îți plac și ce simți când le privești? Te implici personal în ele? Dacă da, cum te identifici cu ele?

8. Ce gen de spectacole de film sau de televiziune te deranjează sau te supără cel mai mult? De ce? Te-ai implicat vreo dată emoțional (negativ) în ceva la care priveai? Dacă da, despre ce era vorba și de ce te-a supărat atât de tare?

9. Care este emisiunea ta de televiziune favorită și care este cea care îți displace cel mai mult? Menționează părți din filmul sau emisiunile respective și încearcă să-ți justifici reacția față de ele.

Domenii de interes, talente, îndeletniciri favorite

Observă care din domeniile tale de interes, din talentele și îndeletnicirile favorite îți plac cel mai mult. Descrie cum te simți când practici ceea ce preferi și ce gândești în acel timp. Scrie în jurnal despre asta și menționează dacă talentele pe care le ai au fost dobândite în această viață sau ți se par naturale și îți este ușor și de la sine să le practici. Observă dacă ai vreo înclinație deosebită de a face ceva, sau dacă simți o dorință puternică să faci ceva. Dacă din totdeauna ai manifestat un anumit interes; un talent sau ai avut o îndeletnicire favorită, dorința ta poate proveni dintr-o viață anterioară în care ai învățat-o sau ai practicat-o cu plăcere.

1. Care sunt talentele și abilitățile tale naturale? În care din domenii te simți cu adevărat creativ? De ce? Care sunt activitățile tale preferate? De ce? Ce tip de domenii de interes, talente sau îndeletniciri îți plac mai mult? De ce îți plac?

2. Ce faci în timpul tău liber? Ce îți place să faci când ești singur? Ce îți place să faci când te afli în grup?

3. Când trebuie să execuți un proiect sau să faci o lucrare mai deosebită, ai nevoie să ți se spună exact cum să faci? Dacă nu, cum de ști deja cum să faci ceea ce ai de făcut? Dacă da, urmezi indicațiile cu precizie, sau le modifizi și le îmbunătățești după propriile tale opinii? Ai văzut vreo dată ceva gata făcut și ți-ai dat seama că ști cum era făcut, deși îl

vedeai pentru prima oară? Dacă da, despre ce era vorba și cum de ai știut cum era alcătuit?

4. Ai creat sau proiectat vreo dată ceva original? Dacă da, ce anume și de ce l-ai făcut? Ce te-a inspirat? Cum te-ai simțit în timp ce lucrezi și în momentul când ai terminat acel lucru?

5. Ești colecționar de ceva? Dacă da, ce anume colecționezi și de ce-o faci? Ce te-a făcut să începi această activitate de colecționar?

6. Oamenii din jurul tău îți servesc de modele cumva, te inspiră? Dacă da, de ce și în ce fel? Admiri oamenii creativi, sau ești gelos pe ei? De ce? Ai simțit vreo dată că poți face ceva mai bine decât oricine altcineva? Dacă da, despre ce era vorba și de ce ai simțit că tu poți să-l faci mai bine? Ai dorit vreo dată să faci ceva care s-a făcut deja de către altcineva? Dacă da, ce și de ce ai dorit să îl faci?

7. Duci totdeauna până la capăt ceea ce începi, sau te oprești undeva la mijlocul drumului? De ce? Faci mai multe lucruri în același timp, sau lucrezi numai câte unul pe rând? De ce? Lucrezi la ceva chiar acum? Dacă da, în ce constă și de ce te-ai apucat de el?

8. De ce ești cel mai mulțumit din tot ce ai făcut până acum? De ce? Ce ți-a plăcut cel mai mult să faci din tot ce ai realizat? De ce ți-a plăcut? Care sunt cele mai mari realizări pe care consideri că le ai referitor la talente și sau alte îndeletniciri preferate?

9. Ce te-ar interesa mai mult să faci dacă ai avea mai mult timp liber? De ce te-ar interesa mai mult? Ce ai dori să mai urmezi sau să mai faci în viitor? De ce?

Serviciu și carieră

Serviciul pe care îl ai, ca și cariera aleasă și atitudinea ta față de ele, cât de mult sau cât de puțin îți plac, pot constitui indicii importante referitoare la

domeniul de activitate avut în viețile anterioare. Cariera prezentă poate fi fie o continuare a ceea ce ai făcut înainte, fie ceva total opus. Observă toate tendințele particulare care ies în evidență legate de activitatea ta prezentă și de atitudinea pe care o ai față de ea. Observă dacă faci ceea ce consideri că trebuie cu adevărat făcut și dacă ți se pare corect și important ceea ce faci. Acordă atenție sentimentelor pe care le încerci față de serviciul sau cariera pe care ai fi vrut să le ai și de ce consideri că așa te-ar fi făcut fericit.

1. Ce tip de serviciu sau de carieră ai acum? Ce faci în serviciul sau cariera pe care o ai? Ai senzația că serviciul a fost „creat special” pentru tine, sau că ai nimerit la el din pură întâmplare? Descrie împrejurările legate de modul în care ai intrat în acest serviciu. Notează modul în care ai găsit acest serviciu sau carieră pe care le practici în prezent. Notează dacă a trebuit să te lupți ca să-l obții sau ți-a venit ca de la sine.

2. Lucrezi pe cont propriu? Dacă da, ce anume faci și de ce o faci? Ce te-a determinat să o începi? Ce anume evenimente și sau sentimente te-au condus la această situație, de a lucra pe cont propriu?

3. Ți place serviciul (ocupația) pe care îl ai, sau îți displace? De ce? Enumeră acele aspecte din slujba pe care o ai care îți plac mult, respectiv îți displac profund. Explică în scris de ce ai acele sentimente față de munca ta. Ceea ce faci reprezintă opțiunea ta, sau este o doar o metodă să poți face față la cheltuieli? Ce simți când îți faci munca zilnică?

4. Ți place să te duci la serviciu? Ce contează mai mult pentru tine, salariul sau satisfacția muncii tale? De ce? Aștepti cu nerăbdare ce îți va aduce, în materie de activitate, ziua de mâine? Cu ce fel de dispoziție sau de sentimente te scoli dimineața, într-

o zi de muncă?

5. Dacă nu ai fi nevoit să muncești, cum ți-ai petrece timpul? Care sunt idealurile tale în ceea ce privește modul în care ți-ai fi dorit să fie viața ta? De ce ai fi vrut să se desfășoare așa și ce te-a făcut să ajungi la acel ideal? Ai senzația că ți-l îndeplinești? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce nu? Ce pași ai făcut până acum sau ai de gând să faci în viitor, pentru atingerea acestui ideal și ce sentimente îți dau acești primi pași?

6. Ai senzația că ți-era dat să faci ceea ce faci acum? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce? Dacă ai avea posibilitatea să ai orice ocupație sau carieră dorită, pe care ai alege-o? De ce ai alege-o pe aceea?

7. Cu ce crezi că te-ai ocupat într-o viață trecută? Ai senzația că ocupația sau cariera prezentă este o continuare a ceea ce ai început într-o viață anterioară, sau ai senzația că este exact opusul acestei foste cariere? Dacă este așa, ce te face să crezi că este o continuare sau opusul acelei cariere?

8. Ai senzația că ocupația prezentă este doar o ocupație temporară care te poartă spre altceva? Dacă da, spre ce simți că te poartă? În prezent înveți, ești înscris la anumite cursuri sau urmezi un anumit tip de studiu care te va face să treci la altă ocupație sau carieră, total diferită de cea actuală? Dacă da, ce anume studii faci și ce urmărești să realizezi cu ele?

9. Din toate locurile de muncă pe care le-ai avut, care ți-au plăcut cel mai mult? De ce? Care ți-au displicut cel mai mult? De ce? Faci ceva cu adevărat valoros acolo unde muncești în prezent? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce? Ești mândru de ceea ce ai realizat până acum în cariera ta? Fă o listă de realizări, ce sentimente ai față de ele și cum le-ai obținut.

10. Când erai mic, ce vroiai să te faci când vei fi mare? De ce? Cine sau ce te-au determinat în alegerea ta de-atunci? Erau mai multe lucruri pe

care doreai să le înfăptuiești, sau unul singur pe care ți-l propuneai? Fă o listă cu ceea ce doreai să faci când vei fi mare. Cât de multe lucruri ai îndeplinit din ceea ce ai dorit în copilărie?

11. Schimbi des slujbele? Dacă da, de ce? Găsești slujbe asemănătoare, sau diferite unele de altele? Ești acum pe punctul de a-ți schimba cariera? Dacă da, de ce și ce tip de carieră urmărești?

Sănătatea și corpul fizic

Notează toate problemele legate de sănătatea ta și părerea pe care o ai despre calitatea vieții și sănătății tale. Descrie sentimentele pe care le ai în fața suferinței și bolii. Problemele tale de sănătate îți vor da multe indicații despre experiențele vieților trecute și pot chiar reprezenta simbolic atitudinile și emoțiile avute atunci. Cicatrici aflate pe corp, semne din naștere și dureri psihosomatice indică răniri sau traume suferite în viețile anterioare în acele zone de pe corp și pot arăta o karmă echilibrată sau care este pe cale de a se echilibra.

1. Care este trăsătura ta de caracter cea mai prețioasă? De ce ești mândru de ea și de ce o consideri ca fiind cea mai prețioasă? Îți place corpul tău? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce? Ai vreun handicap fizic sau vreun defect care să-ți limiteze posibilitățile fizice? Dacă da, care sunt acelea și cum au apărut? Ai abilități fizice deosebit de bine dezvoltate? Dacă da, care sunt acelea și de ce ți le-ai perfecționat?

2. Ai semne din naștere? Dacă da, unde sunt plasate și cum arată? Ce senzații ai față de ele? Ai cicatrici? Dacă da, unde sunt plasate și ce le-a produs? Cum arată și ce sentimente ai față de ele?

3. Ai suferit vreo dată vreo operație? Dacă da, ce fel de operație și de ce? S-a rezolvat problema avută

prin operație, sau a reapărut? Ce ai simțit știind că trebuie să te operezi și cum te-ai simțit trebuind să stai în spital?

4. Ai suferit vreodată vreun accident? Dacă da, ce a provocat accidentul și cum ai fost rănit? Ce sentimente ai acum față de acel accident? Dacă tu ești cel ce a provocat accidentul, ce senzații ai față de acest lucru? Crezi că ar fi putut fi evitat? Enumeră în scris câteva situații în care s-au produs accidente și ce le-a provocat.

5. Ai probleme deosebite cu sănătatea? Dacă da, care sunt acelea și ce le-a produs? Care sunt sentimentele tale față de aceste probleme? Ai simptome cronice care reapar din când în când? Dacă da, care sunt acelea? Cum au apărut prima dată și de ce? Ce le face să reapară?

6. Trebuie să urmezi un regim special legat de starea sănătății tale? Dacă da, de ce? Ce senzații îți dă faptul că trebuie să ții regim? Trebuie să iei medicamente pentru boala ta? Dacă da, de ce? Ai nevoie să faci tratamente care să includă anumite dispozitive speciale pentru a ajuta corpul tău să funcționeze bine? Dacă da, ce stă la baza necesității folosirii acestora și ce reacție ai față de această situație?

7. Crezi că o să trăiești mult? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce? Ce crezi despre calitatea vieții tale? Ce părere ai despre sănătatea ta în general?

8. Cât de sănătos ai fost când erai mic? Enumeră câteva probleme pe care le-ai avut cu sănătatea, în afară de obișnuitele boli ale copilăriei. Din ce cauză au apărut și ce simțeai în timpul convalescenței?

9. Porți ochelari sau lentile de contact? Dacă da, îi porți tot timpul, sau numai în anumite ocazii? De ce trebuie să-i porți? Ai aparat auditiv? Dacă da, ce te-a făcut să ai nevoie de el?

10. Există vreo boală sau durere care te sperie

în mod special? Dacă da, știi de ce te sperie? Scrie motivele pe care le ai de a te speria de acele suferințe sau boli.

11. Ți se-ntâmplă să ai dureri pe care nu le poți localiza, care îți apar din senin? Dacă da, care sunt acelea, când apar și ce crezi că le-ar putea produce? Ai suferit vreo dată de boli psihosomatice? Dacă da, care au fost? Cum și de ce au apărut? Știi ce le-a produs? Și ce le poate vindeca?

Trăsături de caracter și caracteristici

Răspunde cinstit la toate întrebările. Acest lucru îți va da posibilitatea de a avea o imagine reală și obiectivă despre tine însuși. Dând răspunsuri precise și clare vei putea pătrunde în profunzimea sentimentelor tale și vei găsi în ele reflexii ale atitudinilor și emoțiilor pe care le-ai avut probabil în viețile anterioare și care influențează în mod direct viața ta prezentă. De multe ori, personalitatea actuală este o revenire la ceea ce a fost odinioară. Stilul tău actual de viață poate furniza și el o mulțime de indicații.

1. Descrie personalitatea ta folosind un singur cuvânt. Cum ți se potrivește acest cuvânt și de ce îți asociezi personalitatea cu acest anume cuvânt? Cum te-ai descrie pe tine însuși? Cum te-ar descrie alții? Enumeră câteva persoane din viața ta și modul în care te-ar descrie ei. Sunt descrierile lor asemănătoare sau diferite de a ta proprie despre tine?

2. Ce părere ai despre tine? Te plăci? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce? Care sunt aspectele care îți plac cel mai mult și cele care îți plac cel mai puțin în ceea ce te privește? De ce? Care este cea mai frumoasă trăsătură de caracter a ta? Dar cea mai neplăcută? Care sunt calitățile tale principale? Fă o

listă cu ele și explică de ce le consideri că sunt pozitive. Fă o listă cu caracteristicile pe care ai vrea să ți le îmbunătățești și explică de ce vrei să le îmbunătățești.

3. Ești o persoană previzibilă sau imprevizibilă? De ce? Ce te face să fii așa? Ai procedat vreodată sub influența unui impuls, fără să îți poți explica logic de ce-ai făcut-o? Dacă da, în ce împrejurare și ce s-a întâmplat mai departe? Ți-ai dat seama ulterior care au fost motivele care te-au împins să acționezi așa? Ai vreo dată senzația că acționezi în anumit fel fără să-ți dai seama ce te face să procedezi așa? Dacă da, enumeră câteva astfel de ocazii și descrie împrejurările și reacțiile tale în situațiile respective.

4. Încerci de obicei să-ți analizezi acțiunile și să îți dai seama de cauzele lor? Încerci să ți înțelegi și să-i estimezi pe cei din jurul tău? Ai consultat vreo dată vreun psiholog (psihiatru)? Dacă da, de ce? Ai simțit o îmbunătățire în urma terapiei urmate? Ce ai aflat despre tine cu această ocazie?

5. Ce relații ai cu cei pe care îi cunoști? Ai același fel de a fi cu toată lumea, sau te porți diferit cu diferiți oameni? Dacă te porți diferit, scrie de ce ai aceste reacții în modul în care le ai și ce simți pentru ei.

6. Ești o persoană introvertită sau extravertită? De ce? Ce te face să fi astfel? Ți place să fii singur, sau înconjurat de oameni? De ce? Notează în jurnal situațiile în care îți place să fii singur și cele în care îți place să fii cu alții. Descrie și de ce ai aceste senzații.

7. Vezi partea luminoasă a lucrurilor, sau ai tendința să vezi totul în negru? De ce? Ce te face să fii așa? Ești îngrijit, sau neglijent? De ce? Ce te face să fii astfel? Te faci ușor plăcut, sau ai reguli foarte stricte în ceea ce te privește? De ce? Ce te face să fii așa? Ești timid sau îndrăzneț? De ce? Ce te face să fii așa? Spui direct ceea ce gândești, sau îți ții părerile

pentru tine? De ce? Ce te face să procedezi astfel? Enumeră câteva ocazii care să ilustreze situații corespunzătoare fiecăreia dintre întrebările de mai sus. Observă dacă există unele situații care par să urmeze un anumit tipic sau să scoată în evidență un anumit tip de reacție.

8. Plângi ușor, sau ai tendința de a-ți masca adevăratele sentimente? De ce? Ce te face să procedezi așa? Ce te face fericit sau nefericit? De ce te face să te simți așa? Cum te simți când plângi? Ce te face să plângi? Cum te simți când râzi? Ce te face să râzi? Îți place cum râzi? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce?

9. Ce te sperie? Ai motive pentru asta? Înțelegi de unde îți vine teama? Descrie în jurnal ce te sperie și de ce te sperie. De ce îți este cel mai tare frică? De ce acest lucru te sperie cel mai tare? Ce te face să-ți fie frică de acel lucru? Ai fobii? Dacă da, care sunt acestea, când le simți și ce le-a provocat?

10. Ești mândru de tot ceea ce ai făcut, sau sunt lucruri pe care ai dori să nu le știe nimeni? Dacă da, care sunt acelea și de ce vrei să le ții secrete? Care este lucrul cel mai urât pe care l-ai făcut vreodată și de ce crezi că este îngrozitor? Ce te-a făcut să îl faci?

11. Îți place cum se desfășoară viața ta? Dacă da, de. Ce? Dacă nu, de ce nu? Enumeră câteva evenimente majore din viață și cum au contribuit la formarea personalității tale actuale. Dacă ai putea schimba unele evenimente din viața ta, pe care le-ai schimba și de ce le-ai schimba? Care crezi că ar fi consecințele?

12. Dacă ai trecut prin unele evenimente deosebit de dureroase și de traumatice, ce simți acum în privința asta? Enumeră câteva schimbări majore pe care le-ai suferit în viață. Ce-ai învățat despre tine trecând prin ele? Ce senzații și emoții mai ai încă în legătură cu aceste evenimente?

Prietenii și familia

Răspunde la întrebări încercând să exprimi cât mai exact adevăratele sentimente pe care le nutrești față de prietenii și familia ta. Aruncă o privire sentimentală, dar și obiectivă asupra ta, asupra prietenilor și familiei tale, în privința relațiilor și interconexiunilor stabilite cu oamenii care contează în viața ta. Multe dintre întrebări se referă la aspecte importante ale unor alegeri făcute înainte de naștere. Multe din răspunsuri vor dezvălui astfel legături din viețile trecute cu oameni pe care îi întâlnești permanent în actuala existență.

Copilăria îți poate furniza multe revelații. Deschide poarta amintirilor din copilărie și încearcă să re trăiești situații petrecute atunci, fără să permiți sentimentelor din prezent să altereze culoarea emoțională a acelor evenimente. Apoi stabilește legătura dintre sentimentele de atunci și cele din prezent.

Amintește-ți și notează ce simțeai atunci când, copil fiind, părinții îți spuneau să faci unele lucruri sau te obligau să fii de acord cu dorințele lor. (Nu sunt incluse aici reguli de comportare de tipul mersului la culcare la timp a ținutei la masă, a igienei personale și altele de acest fel.)

Amintește-ți și notează cum te-ai simțit când, adolescent și apoi adult fiind, prietenii și familia se amestecau în viața ta cu sfaturi sau insistau să faci ceea ce ar fi vrut să facă ei și nu putuseră.

Cine este prietenul tău cel mai bun? De ce este el sau ea cel» mai bun prieten al tău? Ce anume te atrage la el (ea)? Când ești cu prietenul tău cel mai bun, ce faceți - vorbiți sau tăceți? Puteți să vă citiți unul altuia gândurile? Cum l-ai întâlnit? Descrie întâlnirea și ce ai simțit prima dată când v-ați întâlnit.

Cine este dușmanul tău cel mai înverșunat? De ce este el sau ea cel mai mare dușman al tău? Ce a făcut ca să-ți displacă atât de mult (sau invers)?

Cum l-ai întâlnit pe acest dușman al tău? Descrie întâlnirea și ce-ai simțit când l-ai văzut pentru prima oară.

Ai mulți prieteni, sau ești mai degrabă un singuratic? De ce? Ce te face să fii așa? Relațiile tale de prietenie sunt de lungă sau de scurtă durată? De ce? Enumeră în scris câțiva dintre prietenii pe care îi cunoști de mult și scrie de ce ești prieten cu ei. De ce crezi că a rezistat atât de mult prietenia dintre voi? Enumeră în scris câteva persoane pe care le-ai cunoscut numai un interval scurt de timp și explică de ce prietenia nu a durat mai mult.

Cine te face să te simți fericit? De ce? Cine te face să te simți trist? De ce? Enumeră câteva persoane și situații în care ai fost implicat, care te-au făcut să treci prin aceste stări. Cu cine te simți bine și la largul tău? De ce? Ai încercat vreodată să impresionezi oamenii acționând într-un fel care nu îți este propriu? Dacă da, de ce? Enumeră câțiva oameni și motivele care te-au făcut să vrei să-i impresionezi în acest mod. Notează ce-ai simțit atunci față de ei și față de situația respectivă.

Cum te simți în prezența reprezentanților unor autorități, ca de exemplu șeful tău, părinții, profesorii din liceu sau partenerii tăi de firmă? Fă o listă de persoane oficiale din viața ta. Observă cum te simți, cum reacționezi în prezența lor și de ce simți ceea ce simți.

Îți iubești familia? Dacă da, de ce? Dacă nu, de

ce? Cum simți că te încadrezi în ea? Te simți mai apropiat față de unul din membrii familiei tale, sau din contră mai distant față de unul anume dintre ei? De ce? Ce te face să te simți așa? Scrie în jurnal de cine ești mai apropiat, de cine ești mai distant și de ce te simți așa.

Care sunt lucrurile care-ți plac cel mai mult și respectiv, cel mai puțin în legătură cu familia ta? De ce? Ce aspect face ca familia să însemne ceva deosebit pentru tine? Ai vrea câteodată să fi avut alți părinți? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce te simți mulțumit cu părinții pe care îi ai? Dacă ai putea schimba ceva legat de familia ta, ce-ai schimba și de ce-ai face schimbarea aceasta?

Sunt lucruri pe care le faci relativ la familia sau prietenii tăi pentru că te simți obligat să le faci, sau faci numai ceea ce dorești să faci? Ce anume activități ai în comun cu prietenii și cu familia? Care din ele îți place cel mai mult? Care îți place cel mai puțin?

Ce fel de copilărie ai avut și ce sentimente ai față de acea perioadă acum? De care experiențe din copilăria de vârstă fragedă îți amintești clar? De ce îți amintești de ele și cum te-au influențat și ți-au afectat viața?

Ai senzația că familia și sau prietenii te trag înapoi, sau că te încurajează în ceea ce dorești să faci? Enumeră câteva situații în care prietenii și sau familia fie te-au oprit, fie te-au ajutat în realizarea a ceea ce îți propuseși, arătând și împrejurările specifice acestor situații. Au existat situații în care ceea ce a spus sau a făcut un prieten sau un membru din familia ta ți-a schimbat cursul vieții și te-a orientat într-o altă direcție? Dacă da, cum s-a

întâmpat - ce ți-a spus sau făcut și ce schimbări au avut loc din această cauză?

Îți place sau îți displace numele tău? Dacă ai vrea să ți-l schimbi (sau chiar ți l-ai schimbat), de ce l-ai schimba și după ce criterii ți l-ai alege pe cel nou?

Enumeră-i pe toți cei din viața ta pe care crezi că i-ai cunoscut într-o viață anterioară. Ce fel de relații ai acum cu ei? Ce fel de relații simți că ai avut cu ei în viața anterioară?

Imagini, sunete, scene, situații

Pentru a răspunde la întrebările ce urmează, încearcă să te implici în scenele propuse și să simți imaginile pe care întrebările le evocă. Plasează-ți gândurile în momentele în care ai trecut prin situațiile sau stările descrise și observă tot ce te înconjoară. Este extrem de probabil ca primul răspuns pe care îl vei da să fie legat de prezent și de ceea ce ai simțit în legătură cu fiecare tip de situație și de stare a vremii. Dă posibilitatea experiențelor prezentului să te conducă spre experiențele din trecut. Aceste imagini, sunete, scene și situații vor declanșa imagini și emoții din viețile trecute, atunci când le-ai mai trăit și simțit și vor deschide calea amintirilor din viețile anterioare asociate cu ele. Enumeră în scris gândurile, sentimentele și experiențele din fiecare caz. Reacțiile tale la această parte a chestionarului vor provoca răspunsuri deosebit de intense și însuflețite. Ce simți atunci când vezi (sau te vezi):

Un răsărit de soare?

Un apus de soare?

Un cer albastru, senin?

*Lună plină?
Un cer înstelat?
O zi noroasă, mohorâtă?
O zi cețoasă?
O zi ploioasă?
Zăpadă care cade cu fulgi mari?
O zi însorită?
Vânt?
Vreme umedă, lipicioasă?
Vreme rece?
O zi fierbinte?
Orașe?
Ferme țărănești?
Țări străine?
Călărind?
Zburând?
Conducând o mașină?
Înotând sau navigând?
Stând pe plajă?
Mergând prin pădure?
Visând sub un copac?
Ascultând zgomotul unei cascade?
Simțind mirosul de iarbă proaspăt cosită?
Simțind mirosul unui foc în aer liber?
Urcând pe munte?
Stând într-un loc liniștit?
Stând într-un loc zgomotos?
Stând într-un loc aglomerat?
Stând pe o pajiște întinsă?
Simțind mirosul florilor?
Asistând la tunetele și fulgerele unei furtuni de vară?*

1. Care este tipul de vreme care îți place cel mai mult și cel care îți place cel mai puțin? De ce? Preferi să stai înăuntru sau afară? De ce? Ce fel de activități îți place să faci în fiecare anotimp? De ce îți plac? Este vreuna pe care o preferi?

2. Care este locul tău favorit de concediu? De ce îl preferi? Cum te simți și prin ce este deosebită starea ta în acel loc? Ce țară sau ce loc ai dorit întotdeauna să vizitezi? De ce? Dacă ai ajuns acolo, ce ai simțit și prin ce ai trecut, sufletește vorbind, cât ai stat acolo?

3. Ce fel de situații te fac să te simți bine și fericit? Ce fel de situații te fac să te simți stingherit și jenat? De ce te fac să te simți astfel? Enumeră în scris câteva situații care să illustreze ambele tipuri. Observă ce tip de senzații ai avut și ce reacții ai acum față de acele împrejurări.

Visele: tablourile vieților tale trecute

Visele reprezintă cheia de deschidere a porții subconștientului și ele îți oferă o altă cale de acces spre amintirile vieților tale trecute. Visele sunt puntea de legătură între trecut și prezent și îți aduc cunoaștere și conștiență. Ele dezvăluie stări interioare profunde și dau răspunsuri despre viețile trecute, prezentând scene despre modul în care trecutul îți influențează prezentul.

Visele îți redau tot ceea ce ai dori să ști, dar îți este prea teamă să întrebi; ele îți spun chiar și lucruri pe care nu ai vrut să le afli, dar ai avut curajul să întrebi despre ele.

Visele poartă în ele toată cunoașterea lumii și universului. Ele reprezintă un ghid calificat și expert pe tărâmurile misterelor și măiestriei spirituale. Visele îți arată lumea magică și mistică aflată în interiorul tău și îți oferă cunoașterea și conștiența care constituie sprijinul tău permanent pe toate cărările și în toate împrejurările vieții tale. Pe măsură ce îți explorezi și îți trăiești visele, vei descoperi modul în care subconștientul îți prezintă viețile tale trecute și te ridici treaptă cu treaptă pe drumul conștienței tale spirituale.

Somnul are un dublu scop. Îți permite odihna

corpului tău fizic prin scoaterea din circuit a părții tale fizice. Somnul permite în același timp subconștientului tău să devină activ, comutându-te la partea ta spirituală. În timp ce dormi, te centrezi și te focalizezi pe energiile spirituale. Te conectezi pe eul tău spiritual - subconștientul tău - și te conectezi astfel la adevărata ta natură - natura spirituală. Acest echilibru este vital și el este cel ce permite sufletului tău să existe într-un corp fizic.

Subconștientul tău se află pe altă lungime de undă față de eul tău inferior - conștientul. Între eul tău spiritual și cel fizic este o diferență ca între zi și noapte și ele lucrează pe nivele foarte diferite de conștiență și energie. Pe durata somnului te racordezi la cunoașterea ta interioară și deschizi calea către natura ta spirituală. În vise, conștiență ta spirituală și amintirile vieților anterioare au drum liber pentru a se exprima pe ele însele.

Descoperirea vieților anterioare prin intermediul viselor

Viețile anterioare îți vor apărea de la sine prin intermediul viselor tale. Visele îți redau cu precizie evenimente și emoții provenite din trecutul vieților tale și îți vor da posibilitatea să pătrunzi în amintiri și informații despre modul în care aceste amintiri îți apar în viața ta actuală. Unele vise îți prezintă în mod direct scene și imagini ale evenimentelor petrecute în alte vieți; altele vor prezenta imagini simbolice ale acestora. Visele îți prezintă atât scene din viețile trecute, cât și înțelesul acestor scene. **Visele constituie o experiență care îți oferă o vedere atotcuprinzătoare a modului de percepere a vieților tale trecute.**

Primul tip de vise despre vieți trecute este ușor de recunoscut, deoarece imaginile și evenimentele sunt prezentate într-un cadru de timp adecvat. Visul îți oferă o pătrundere într-o viață trecută, arătându-ți foarte

clar și literal imagini despre cine ai fost și prin ce-ai trecut. Imaginile visului se prezintă într-un gen de mișcare de plutire, punând în lumină mai ales acele scene ale vieții (trecute care se referă direct la viața ta actuală. Aceste vise se interpretează pe ele însele, arătându-ți relația între experiențele vieții actuale și cele prin care ai trecut într-o viață anterioară.

Al doilea tip de vise despre vieți trecute îți oferă senzații și fragmente din tablourile acelor vieți. Visele se referă în mod special la lecții karmice pe care le ai de învățat și deseori includ persoane pe care le cunoști acum și cu care ai petrecut împreună o viață trecută. Visele îți derulează din nou evenimente și emoții din trecut care te afectează și acum și îți înfățișează simbolic karma pe care o ai de echilibrat. Visele se pot repeta, arătându-ți imagini diferite, dar cu același mesaj, până ce ajungi să înțelegi și să îți echilibrezi evenimentul sau sentimentul vieții trecute.

Acest tip de vis poate fi mai greu de recunoscut, deoarece arată situații prezente care sunt asemănătoare cu cele din celelalte vieți și tu visezi despre trecut într-un cadru de timp al prezentului. Imaginile din vis pot părea fără nicio legătură cu viața ta trecută. Pe măsură ce recunoști reflecții ale evenimentelor și emoțiilor din viața trecută, imaginile și conținutul viselor se schimbă și îți redau tablouri ale acestei vieți anterioare.

Pe măsură ce te implici în vise și îți echilibrezi simbolic karma pe care o conștientizezi, în mod simultan începi să îți echilibrezi karma și în viața actuală, iar visele încep să se prezinte într-o formă lucidă. Într-un vis lucid, ești perfect conștient de visul pe care îl visezi și participi activ la el, în timp ce observi din afara lui. (Conștiența ta spirituală începe să fuzioneze și să se armonizeze cu conștiența ta fizică și acest lucru determină apariția acestui tip de vise.)

Visul treaz favorizează deschiderea unui canal

de comunicație dintre eul tău spiritual și eul tău fizic, dintre subconștient și conștient. De îndată ce visul se transformă într-un vis treaz, poți continua să visezi lucid pentru a descoperi tot ceea ce doreai să afli. În acest mod poți căpăta o grămadă de informații clare despre evenimente și stări emoționale trecute, ca și legăturile existente cu evenimentele și stările emoționale din prezent. ***Te poți programa să ai vise lucide despre viețile trecute. Poți face acest lucru spunând subconștientului să te conecteze cu conștientul în timpul somnului. (Este adevărat că pentru asta ai nevoie de puțină practică.)***

Al treilea tip de vise au loc după ce ai învățat o lecție karmică sau după ce ți-ai echilibrat karma. Aceste vise vin să-ți confirme faptul că lecția a fost învățată, sau karma a fost echilibrată. ***Imaginile din vis sunt în același timp simbolice și literale și se prezintă sub forma unor tablouri deja cunoscute. Visul îți oferă conștientă realizării tale și îți arată răsplata pe care ai dobândit-o. După unul din aceste vise, te scoli cu senzația unei hrane spirituale și a unei profunde păci interioare.***

O altă versiune a acestui vis verifică amintiri de care ar trebui să fi deja conștient. El îți arată cum să înțelegi mai bine viața ta trecută și îți oferă în același timp căile prin care îți poți împlini karma. Visul îți oferă o înțelegere mai clară și o conștientă mai profundă a evoluției sufletului tău. Imaginile și conținutul visului arată aspectul spiritual al realității tale fizice.

Modul de descifrare a viselor

Multe din vise sunt în mod conștient uitate sau neînțelese doar datorită faptului că tu crezi că visele sunt greu de reamintit și de înțeles. ***Credința ta devine o autoprotecție ce se îndeplinește. Dacă vrei să-ți amintești și să-ți înțelegi visele atunci lucrează cu***

aceleași trei calități și anume: dorință, așteptare și credință, aceleași calități folosite pentru deschiderea drumului către amintirea vieților trecute. Când îți pui în acțiune încrederea, visele îți vor apărea de la sine.

Descifrarea viselor este ușoară, odată ce ții seama de câteva principii de bază ale procesului de visare. Mulți oameni văd visele ca ceva separat de ei și asta face să nu înțeleagă și să interpreteze greșit visele. În timp ce visezi ești implicat în acțiune; când îți interpretezi visele, ai tendința de a te vedea pe tine și conținutul visului ca și cum ai fi un observator din exterior, mai puțin ca participant. Evenimentele, imaginile și stările emoționale izvorăsc din propriile tale gânduri, sentimente și experiențe. Doar atunci când vei învăța cum să percepi informația oferită de vise vei putea să îți interpretezi visele în mod corect.

Subconștientul tău comunică prin imagini și simboluri, creând tablouri care arată acțiuni și descriu senzații. Imaginile din visele tale conțin simboluri care sunt foarte importante. Odată ce înțelegi simbolul, mesajul visului îți apare clar. Visele se referă în mod special la experiențele tale proprii și la nivelul tău specific de conștiență. Imaginile din vis au la bază percepția ta personală asupra semnificației care o au pentru tine tablourile și simbolurile prezentate.

Visele se reprezintă sub formă de imagini și apoi sunt traduse în cuvinte. ***Când îți interpretezi visele, tu traduci imaginile în cuvinte care trebuie să redea înțelesul visului.*** Dacă îți plasezi visele într-o perspectivă conștientă și încerci să le înghesui într-o interpretare limitată, ele se distorsionează atât de mult, încât devin de nerecunoscut. Dacă reacționezi în fața viselor tale încercând să le plasezi într-o secvență logică, fie aparținând trecutului, fie prezentului sau domeniului real sau ireal, atunci riști să te rătăcești pe drumul interpretării lor. Vei descoperi că majoritatea, dacă nu toate imaginile și

informațiile furnizate, s-au pierdut sau au devenit de neînțeles în „traducerea” și în tranziția făcută de la Alfa la Beta.

Cea mai importantă parte în legătură cu înțelegerea viselor este respectarea modului în care se prezintă ele însele și considerarea viselor, în acest context, ca o sursă specială de cunoaștere. Pentru a-ți înțelege visele trebuie să le interpretezi în maniera și spiritul în care ți s-au dat.

Când visezi, te afli în Alfa, așa că și interpretarea trebuie! Să o faci tot în nivelul Alfa. Dacă începi să diseci visele în Beta, le vei distruge adevăratul lor înțeles. Permițând lui Alfa să îți răspundă la întrebări despre vis, vei reuși să găsești adevărata interpretare a lui. Cheia înțelegerii viselor este recunoașterea faptului că subconștientul deține adevărul și că el este dispus să ți-l dezvăluie.

Descifrează-ți visul plecând de la sentimentele pe care le ai în legătură cu el și ținând seama de conținutul și contextul acestui vis. Observă ce făceai în visul respectiv și ce s-a întâmplat acolo. Observă toate percepțiile și stările de spirit pe care le-ai avut în legătură cu acel vis. - Cum imaginile visului tău își au originea în subconștient, întreabă-te ce stări sufletești îți dau evenimentele prezentate acolo. Încearcă să vezi legătura dintre visul tău și experiențele vieții curente (acțiuni și stări de emoționale) și vezi ce trecut poate fi reflectat în imaginile prezente.

Unele dintre visele de viați trecute sunt ușor de interpretat, deoarece visele se prezintă direct și imaginile sunt clare. Dacă visele sunt greu de interpretat, atunci poate fi din cauză că ele se referă la evenimente și stări emoționale din viațile trecute pe care nu ești încă pregătit să le conștientizezi și să le accepți și va mai trebui să descoperi și să explorezi în continuare imaginile pe care visele ți le oferă. ***Subconștientul îți dă în vis imagini și simboluri care să te ajute să înțelegi mesaje***

importante pentru viața ta actuală. Cercetează în profunzime în interiorul imaginilor pentru a descoperi ceea ce subconștientul vrea să-ți comunice.

Există elemente specifice după care te poți ghida pentru a recunoaște un vis despre o viață anterioară.

Caută orice asemănări dintre situațiile prezente care pot constitui reflectări ale evenimentelor dintr-o viață trecută. Aceasta te va ajuta să decizi dacă visul se referă la viața ta prezentă sau la viețile tale trecute.

Observă toate imaginile care se referă în mod direct la o perioadă din trecut, precum arhitectura, decorul sau stilul îmbrăcăminte.

Observă toate scenele și imaginile care par să nu se potrivească cu restul visului. Ele pot reprezenta lucruri pe care le-ai văzut sau le-ai făcut sau locuri în care ai fost în viețile trecute și pe care subconștientul le intercalează în visul acesta, unde ies în evidență ca o pată de culoare pe un perete alb.

Acordă atenție senzațiilor pe care visele ți le lasă.

Un vis despre o viață trecută se poate prezenta în diferite moduri și senzațiile pe care ți le creează te pot ajuta să descoperi acele vise care îți prezintă tablouri din vieți anterioare.

Planificarea viselor de vieți trecute

Poți planifica și programa un vis despre o viață anterioară. Înainte de a adormi, dă-ți sugestii pozitive de a avea vise referitoare la vieți trecute. Subconștientul îți va selecta pentru conștientizare viața trecută cea mai potrivită pentru tine în momentul respectiv. Iată un exemplu de sugestie ce poate fi dată:

După ce o să adorm, o să visez despre una din viețile mele trecute. Voi vedea imaginile foarte clar și

îmi voi aminti toate detaliile din vis. La trezire, îmi voi înțelege perfect visul. Îl voi interpreta corect și voi vedea clar toate legăturile vieții mele prezente cu trecutul. Voi fi în stare să folosesc ceea ce aflu pentru a mă ajuta în viața mea prezentă.

Aceasta poate părea o autosugestie cam lungă, dar ea poate constitui baza unor activități de deschidere, de reamintire, de interpretare și de înțelegere și permite viselor din viețile trecute să te ajute. Dacă ai deja unele informații despre una dintre viețile tale trecute, poți fi mai precis în sugestia ta. În timp ce îți dai autosugestiile este posibil să conștientizezi o imagine sau o senzație despre o viață trecută. Se datorează subconștientului tău care s-a racordat la una din viețile trecute și ți-a dat o mostră din spectacolul captivant care urmează.

Exerciții de deschidere

Planifică-ți și programează-ți visele de vieți anterioare. Descrie în jurnal toate visele pe care le-ai avut. Menționează senzațiile legate de vis și toate simbolurile întâlnite acolo. Decide dacă este vorba de un vis de viață anterioară sau dacă se referă numai la prezent, căutând să vezi mesajul general al visului. Fă legătura între visele tale de vieți trecute și evenimente și experiențe din viața ta actuală. Scrie despre toate informațiile și intuițiile pe care visele ți le-au prilejuit.

Cum visele reprezintă un element atât de important pentru toate aspectele vieții tale, începe să scrii un jurnal separat al viselor, în care să notezi toate visele pe care le ai. În felul acesta vei ajunge să afli adevăratele lor înțelesuri și te va ajuta să iei un contact mai strâns cu cunoașterea ta interioară și cu natura ta spirituală. Interpretarea viselor îți va mări puterea de înțelegere și de recunoaștere a imaginilor și simbolurilor subconștientului

și îți va arăta mai clar cum comunică visele cu tine.

Pe măsură ce vei continua să-ți înregistrezi visele, ele vor deveni mai clare și mai complete. Ele îți vor oferi posibilitatea de a vedea cu și mai multă pătrundere în tine însuși și vor răspunde tuturor întrebărilor pe care le ai despre viețile tale trecute. Din când în când, trece în revistă notele pe care le-ai făcut în jurnal. Poți găsi răspunsuri la întrebări pe care nu le-ai pus încă și răspunsuri la întrebări de care nu erai conștient că le aveai până ce nu ai găsit răspunsul la ele. ***Visele îți dezvăluie tablouri ale vieților trecute și te ajută să descoperi și să înțelegi tot ceea ce dorești să afli.***

Separă-ți Eu-rile și spiritualitatea

Lumea este mai mult decât credem judecând după aparențe. ***Lumea din interiorul nostru dezvăluie multe fețe și fațete de autoconștiență, atât din trecut, cât și din prezent.*** Pe măsură ce începi să înțelegi expresia exterioară a experiențelor tale, să accepți și să preiei gândurile și senzațiile legate de ele, începi să-ți dezvolti conștiența interioară și să-ți lărgești cunoașterea. Vei deveni mai conștient de existența emoțiilor ascunse ce apar la suprafață spre a fi recunoscute și vei vedea că ele îți prilejuiesc înțelegerea care îți permite conștientizarea întregii game a experiențelor tale. ***Pe măsură ce îți continui călătoria ce te duce la autoconștientizare și la cunoaștere spirituală, începi să înțelegi că prin descoperirea vieților tale trecute îți descoperi de fapt „Eul” și sufletul.***

Eul tău interior este eul tău emoțional și conține toate emoțiile și experiențele tale. Eul tău superior este eul cunoscător, are o conștiență și o înțelegere perfectă a adevărului și cunoașterii interioare. Eul tău superior reprezintă veriga de legătură cu sufletul.

Sufletul reprezintă esența a tot ceea ce ești tu și se află în interiorul conștienței acumulate a Eului tău

interior și a Eului tău Superior. Sufletul tău cuprinde toate experiențele și cunoașterea vieților tale trecute, până la experiențele și cunoașterea prezentului.

Încarnarea ta actuală este trăită și exprimată prin toate aspectele eului tău interior și a Eului tău Superior. Emoțiile reprezintă începuturile oricărei experiențe. Pe măsură ce ieși contact cu emoțiile tale, începi să-ți recunoști eul tău interior. Cu ajutorul experiențelor se capătă cunoaștere. Prin intermediul ei intri în rezonanță cu adevărul aflat în interiorul tău și devii conștient de eul tău superior, înțelegând și aplicând cunoașterea, devii conștient de suflet.

Conștiență ta de sine începe în interiorul tău și se exprimă prin emoțiile și experiențele tale, prin adevărul și cunoașterea ta interioară, prin modul în care îți trăiești viața, cât și prin credințele pe care le ai. Cercetarea în profunzime a tuturor acestor aspecte ale tale, făcută cu o conștiență mărită, duce la o completă înțelegere a experiențelor și emoțiilor tale atât din viața prezentă, cât și din cele trecute. În acest fel poți intra în contact direct cu adevărul tău. Dobândești cunoașterea modului în care experiențele trecutului se leagă de cele prezente și înțelegi de ce experiențele vieților trecute apar la suprafață pentru a te ajuta în actuala viață.

Stările tale emoționale, cunoașterea și conștiență formează întregul tău, tot ceea ce ești din profunzime până la suprafață. Înțelegându-ți viețile anterioare prin conștiență sufletului tău și filtrând această conștiență prin cunoașterea Eului tău Superior și prin emoțiile eului tău interior, vei reuși să influențezi și să-ți schimbi stările emoționale și experiențele și să-ți dezvolti cunoașterea pe măsură ce-ți adâncești conștiență. Această conștiență antrenează în spirală eul tău interior și eul tău superior. Totul formează un ciclu continuu de creștere, de învățare și de evoluție.

Eul tău interior

Eul tău interior se află în interiorul tău și cu ajutorul lui devii conștient de adevăratele sentimente, legat de tot ceea ce te înconjoară și cu care ieși contact în viață. Eul tău interior traduce sentimentele în adevăr. Aceasta te ajută să-ți înțelegi emoțiile, experiențele vieților trecute și influența lor asupra vieții actuale. Eul tău interior este tovarășul, confidentul tău credincios și permanent și cel ce deține secretele subconștientului. Eul tău interior cunoaște adevărata realitate a lumii aflată în afara și în interiorul tău.

Ești conștient de existența eului tău interior pe toată durata vieții tale prin intermediul sentimentelor tale. Ești în contact cu el atunci când ai acea stare de liniște interioară care să-ți permită să-ți examinezi gândurile și experiențele și să descoperi care sunt adevăratele sentimente pe care le nutrești față de anumite lucruri și situații. ***Eul tău interior te ajută să descoperi de ce simți ceea ce simți și este acel rezonator care redă prin reflectare modul în care răspunzi și reacționezi la orice și se întâmplă în viață.***

Eul tău interior îți cunoaște adevăratele tale sentimente și le aduce la un nivel conștient cu ajutorul emoțiilor și reacțiilor pe care le ai în fața experiențelor prin care treci. În orice împrejurare, eul tău interior pătrunde dincolo de aparențe și recunoaște cu claritate adevărul. Urmându-ți sentimentele, în mod instinctiv și intuitiv știi ce este corect și bine pentru tine.

Tot ce ai de făcut pentru a cunoaște adevărul despre orice este să ai încredere în sentimentele tale și să crezi în tine. Încrederea începe în interiorul tău. Pe măsură ce intri în contact cu tine însuși, înveți cum să ai încredere în sentimentele și răspunsurile tale în fața evenimentelor din viață, cum să ai încredere în eul tău interior și cum să-ți

urmezi sentimentele. Pe măsură ce ai încredere în tine însuși, începi să recunoști adevărul interior. Acest lucru contribuie enorm la înțelegerea amintirilor din viețile trecute și în perceperea tuturor fațetelor experiențelor tale.

Poți de asemenea conștientiza eul tău interior ca fiind acea voce suavă din lăuntrul tău care-ți șoptește din liniștea minții tale. Vocea ta interioară este numită câteodată presimțire, intuiție sau senzație a unei certitudini referitoare la ceva. Eul tău interior îți vorbește prin vocea ta lăuntrică, prin simțămintele tale și îți spune adevărul de fiecare dată. Când ai încredere în tine și îți asculți vocea lăuntrică, auzi întotdeauna numai adevărul. Cu cât asculți mai mult de această voce și cu cât ai mai multă încredere în eul tău interior, cu atât o vei auzi mai clar și o vei conștientiza mai bine.

Exerciții de deschidere

Pentru a intra cu adevărat în contact cu eul tău interior și pentru a auzi vocea din lăuntrul tău, va trebui mai întâi să faci să tacă pălăvrăgeala și starea de permanentă distracție a conștientului. ***Este mult mai ușor să intri în contact cu eul tău interior dacă te afli într-o stare de pace interioară și de reculegere. Ești mult mai receptiv la glasul tău interior, îl poți auzi și asculta mult mai bine dacă te găsești într-un loc liniștit și odihnitor. Poți găsi un astfel de loc în interiorul minții tale plasându-te, cu gândurile și cu simțămintele tale, într-o scenă din natură, unde ești în acord cu liniștea și frumusețea naturii și cu tine însuși. Îți poți crea un sanctuar interior, care să reprezinte un loc special din interiorul tău unde să vibrezi în armonie cu eul tău interior și unde să simți bucuria de a fi ceea ce ești.***

Sanctuarul tău interior este un loc plin de pace și liniște, unde poți găsi izolarea și unde te poți regăsi pe tine însuși. Aici este locul unde poți privi în interiorul tău

pentru a reflecta în liniște la stările tale sufletești în fața evenimentelor care au loc în viață. Acolo poți auzi și asculta vocea ta interioară și poți afla răspunsuri la întrebările pe care ți le pui. Acolo este locul unde poți fi în contact direct cu eul tău interior și îți poți înțelege simțămintele și unde poți avea toată încrederea că vei afla adevărul.

Sanctuarul tău poate fi malul mării, unde auzi valurile care se sparg de țărm și simți căldura blândă a soarelui. Poate fi o pădure, unde respiri aerul proaspăt și simți vântul cum adie și clatină frunzele ce foșnesc ușor în bătaia lui. Poate fi un câmp deschis, de unde orizontul se vede în toate direcțiile. Poate fi un munte, cu o cascadă cu apă rece și limpede, strălucind în soare. Poate fi o grădină, plină cu flori minunate.

Sanctuarul tău interior poate fi oriunde și orice vrei tu să fie. Poate fi un loc pe care îl cunoști din realitate sau poate exista doar în mintea ta. Sanctuarul tău poate fi simbolul unui simțământ pe care l-ai avut sau al unui loc pe unde ai fost, unde te-ai simțit cu adevărat tu însuși și în largul tău. Poate reprezenta o stare interioară prin care ai trecut atunci când te-ai simțit în deplină armonie cu tine însuși și cu natura înconjurătoare.

Crearea sanctuarului tău interior

Imaginează-ți un loc natural, liniștit unde să poți fi în contact cu eul tău interior și în acord perfect cu natura din preajmă. Intră în nivelul Alfa și creează-ți mental sanctuarul tău interior. Încearcă să îl vezi, să îl simți și să fi cu adevărat acolo. Bucură-te de senzația de pace și de liniște din interiorul tău. Lasă-te pătruns de pacea și de blândețea naturii ce te înconjoară în timp ce lași cale liberă conștientizării eului tău interior.

Describe în jurnal ce simți în ceea ce te privește

și care sunt gândurile care îți trec prin minte în această stare de armonie deplină cu tine însuți. Acest lucru te va ajuta să conștientizezi modul în care poți lua contact cu simțămintele tale și cum se prezintă înaintea ta adevărul tău interior și cunoașterea aflate în profunzimea ființei tale. Descrie modul în care arată sanctuarul tău și notează în jurnal toate imaginile pe care le conștientizezi. Imaginile pot reprezenta simbolurile unor simțăminte adânci și profunde. Interpretează imaginile pentru a vedea de ce ți-au apărut acolo, în sanctuarul tău. Intră în contact cu stările sufletești care ți le produc și cu ceea ce ele reprezintă.

O dată ce ți-ai creat sanctuarul, te poți duce acolo ori de câte ori dorești și orice motiv ai avea. Te poți duce acolo pentru a intra în contact cu eul tău interior și pentru a afla adevăratele tale simțăminte. Te poți duce ca să asculți vocea interioară și să auzi adevărul. În liniștea sanctuarului tău interior te poți odihni și liniști. Te poți simți în armonie cu tine însuși și te poți bucura pur și simplu că există. Te poți duce acolo, în interiorul ființei tale, pentru a da curs liber amintirilor vieților tale trecute și a vedea cum sunt ele reflectate în emoțiile și experiențele prezentului. Stând în contact cu simțămintele tale și ascultându-ți gândurile, poți dobândi perceperea și înțelegerea cauzelor care te fac să reacționezi în modul în care o faci în prezent în fața emoțiilor și experiențelor tale din trecut.

Cheia cunoașterii

Aflat în sanctuarul din interiorul tău, trăiești o stare de perfectă armonie cu natura și cu tine însuși. Intră în rezonanță cu conștiința ta profundă despre cine ești cu adevărat, prin contactul pe care îl stabilești cu adevăratele tale simțăminte și prin deplina încredere pe care ți-o acorzi ție însuși. Făcând aceasta, lași cale liberă cunoașterii tale interioare și devii conștient că deții deja adevărul aflat în

tine. Devii conștient că deții deja cheia cunoașterii. Cu cât cobori mai mult în tine, se deschide și mai mult calea spre conștiență și adevărul tău interior, dându-ți posibilitatea să intri în contact din ce în ce mai strâns cu Eul tău Superior și permițându-ți astfel intrarea în rezonanță cu el.

În meditația ce urmează vei explora răsăritul soarelui și vei trăi experiența ivirii zorilor în interiorul tău însuși, prin descoperirea cheii cunoașterii. Cheia îți deschide calea către înțelegerea ta profundă, descuind porțile ce duc la trăirile tale interioare și la adevăr, conducându-te spre experiențele și amintirile vieților tale trecute, spre esența sufletului tău. Înainte de a începe, intră în nivelul Alfa și rămâi în contact cu tine însuși în interiorul sanctuarului tău. Lasă-te pătruns de imaginile meditației care urmează, încercând să vezi, să simți și să fii în ele.

În câteva momente soarele trebuie să răsară. Este o dimineață frumoasă de vară și tu ești afară, bucurându-te de începutul acestei noi zile. Simți prin toți porii boarea blândă și caldă ce adie, purtând parfumul aerului dimineții. Poți auzi ciripitul păsărelelor undeva în depărtare și sunetul glasului lor, purtat de briza dimineții, este plin de bucuria zilei care începe.

Zărești în fața ta un loc frumos și liniștit care te îmbie. Este un pâlc de copaci, iar la poalele lor pământul este acoperit cu o iarbă verde și frumoasă. Te îndrepti într-acolo, gândindu-te ce plăcut ar fi să te odihnești pe iarbă și să saluți de acolo ivirea zorilor. Simți iarba moale ca mătasea sub picioarele goale și, în timp ce pășești pe ea, te simți mai liber și mai ușor decât te-ai simțit vreodată.

În apropiere este malul mării. Auzi sunetul valurilor și te gândești cât de minunat ar fi să vezi răsăritul pe malul mării. Te îndrepti spre plajă și în momentul când ea îți apare în fața ochilor, poți zări

valurile cum se izbesc încetișor de țarm.

Privești cerul și observi cum devine din ce în ce mai luminos. Linia orizontului se profilează cu claritate înaintea ta, acolo unde cerul pare că se ridică din mare. Poți zări acum primele raze de soare cum luminează cerul. Apoi soarele își face apariția, ca un imens glob de foc și culorile răsăritului se reflectă în marea devenită o imensă oglindă.

Te uiți în sus și observi câțiva norișori pe cerul dimineții și marginile lor sunt tivite cu primele culori ale răsăritului. La început portocaliu deschis, apoi portocaliul se transformă într-o nuanță de roz pe care nu ai mai văzut-o vreodată. Este ca și cum șiraguri de perle sidefii ar sta agățate de marginile norilor și nuanțele lor se schimbă în fiecare clipă. Sau poate apa este cea care transmite, ca o infinită oglindă, înspre nori, culorile răsăritului de soare.

Îți dai seama că este pentru prima dată când vezi culorile răsăritului în acest fel deosebit. Frumusețea și puritatea culorilor îți dau un profund sentiment interior de venerație și de minunare, când realizezi faptul că asisti la nașterea unei noi zile... vezi culorile unui nou început, închizi ochii și trăiești culorile, iar culorile devin mai strălucitoare în interiorul tău. Poți simți culorile răsăritului și poți auzi melodia: magică pe care ele o cântă în interiorul tău.

Și, deodată, îți dai seama că tu însuți ești culorile răsăritului. În esența ființei tale ai devenit răsăritul de soare. Culorile par să se ridice pentru a face loc strălucirii aurii a soarelui. Soarele este acum deasupra orizontului și tu te ridici împreună cu soarele. Pe măsură ce soarele continuă să se ridice din ce în ce mai sus pe cer, continui să te ridici cu el. Senzația este îmbătătoare și te simți mai plin de viață decât ai fost vreo dată.

Și acum pătrunzi în spatele soarelui... În spatele culorilor răsăritului, în centrul răsăritului. Ai intrat

Într-un loc special și magic din interiorul ființei tale și te simți de parcă ești aici din totdeauna. Ai știut de mult calea spre acest loc fermecat, cu totul deosebit.

Îți îndrești privirea către dreapta și poți vedea o cheie aurită pe care soarele răsărind și culorile zorilor dimineții au format-o. Această cheie aurită deschide poarta cunoașterii și a adevărului interior. Întinde-te după ea. Ține-o în mână și simte-i căldura. Simte-o cum pulsează, plină de energie și forță pozitivă.

Ține cheia în inima ta și lasă-te pătruns de conștientizarea adevărului tău interior.

Ține cheia în mintea ta și percepe-i comorile. Simte cum mintea ți se deschide și se expandează în cunoaștere și conștiență. Ține cheia în sufletul tău și simte cum conștientizezi Lumina din interiorul tău.

**** * ****

Cheia aurită pe care o ții în mână, în inimă și în suflet îți aparține. Ai făcut o călătorie de explorare printr-o parte foarte specială a ta însuși și ai găsit o comoară mai prețioasă și mai importantă decât toate comorile pe care lumea ți le-ar putea oferi. Ai găsit o cheie de aur care îți dă acces la toate comorile pozitive și pline de energie din mintea și sufletul tău.

Zărești acum o rază aurie radiată de răsăritul de soare. Observi cum raza izvorăște din soare și cum ajunge la pământ, pe care îl atinge cu blândețe, pentru a lumina calea unei noi și minunate zile. Observi că întreaga plajă pe care ai admirat răsăritul soarelui strălucește în lumina acestei raze. Lasă-te purtat de această rază devin-o una cu ea, călătorește cu ea până la acel loc foarte deosebit și pașnic de pe plajă unde ai primit cu atâta bucurie venirea răsăritului.

Și acum ești din nou pe plajă și observi că soarele s-a ridicat deja deasupra orizontului. Privește la cheia de aur pe care o ții în mână și privește din nou la soare. Culorile s-au schimbat acum. Toate s-au contopit într-o culoare aurie... culoarea cheii tale... culoarea soarelui... și culoarea cunoașterii. Poți simți culoarea din mintea ta și culoarea aurie este mai frumoasă ca niciodată.

Cerul este acum de un albastru intens, iar norii care au reflectat culorile răsăritului reflectă acum culoarea aurie. Și chiar pe când te uiți la norii aurii, ei își schimbă culoarea devenind de un alb scânteietor și pur... ca și când ar fi absorbit răsăritul auriu... ca și când ar fi adunat și ar fi pus de-o parte culorile aurorei pentru a le avea la următorul răsărit.

Conștientizezi căldura soarelui. Conștientizezi prezența unei brize ușoare și parfumul aerului de dimineață. Conștientizezi glasul păsărelelor ce ciripesc undeva în depărtare. Poți să auzi melodia pe care o intonează, salutând răsăritul. Și ești în același timp conștient de cheia aurie pe care o deții în minte. Ești conștient că ea reprezintă cheia cunoașterii.

Soarele este simbolul universal al conștiinței, al cunoașterii și al Luminii. În această meditație, răsăritul soarelui reprezintă deschiderea și expandarea adevărului și cunoașterii tale interioare. Scrie în jurnal tot ce ai trăit pe parcursul acestei meditații. Notează toate stările prin care ai trecut și gândurile pe care le-ai avut, în timp ce-ai simțit deschizându-se calea spre cunoașterea ta interioară, în timp ce deveneai conștient de adevărul existent în tine. Descrie toate imaginile pe care le-ai avut în decursul acestei excursii de expandare a nivelului tău de conștiință prin pătrunderea în centrul răsăritului de soare și în centrul sufletului tău.

Eul tău Superior

Eul tău superior este partea cea mai înțeleaptă și mai cunoscătoare din tine și ea este cea care știe totul despre tine. Eul tău superior îți oferă protecție și îndrumare în tot cursul vieții tale, atât pe plan fizic, cât și pe plan spiritual. Devenind conștient de Eul tău superior, deschizi calea adevărului și cunoașterii interioare, îți oferi posibilitatea de a vibra la un nivel mai înalt. Retrăind toate aspectele vieții în și prin perspectiva Eului tău Superior, îți mărești nivelul de cunoaștere și de conștiință.

Eul tău superior există în toate aspectele vieții tale, de la cele mondene la cele înalt spirituale. Poți încredința Eului tău Superior toate problemele vieții de zi cu zi, grijile și supărările tale, iar eul tău superior le va trata cu înțelegere și înțelepciune și te va învăța cum să le rezolvi. Poți să te adresezi Eului tău Superior în orice problemă și el va înțelege și va accepta orice stare a ta sufletească și orice trăire și îți va arăta cum să te înțelegi pe tine însuți într-o manieră mai limpede și mai bună.

Eul tău superior este profesorul și susținătorul tău permanent. Cu ajutorul tuturor experiențelor tale, atât cele trecute, cât și cele prezente, dobândești înțelegere în ceea ce te privește. Dobândești înțelegere din experiențe și, prin înțelegere, devii conștient de adevărul tău. Cunoscând adevărul, avansezi spre noi nivele de învățare.

Eul tău superior îți este ghid și te va conduce, cu înțelegere și pricepere, în și prin amintirile vieților tale trecute. Poți apela la eul tău superior pentru a dobândi o conștiință totală asupra tuturor evenimentelor și stărilor emoționale prin care ai trecut în viețile trecute. ***Eul tău superior te poate ajuta să devii conștient de reacțiile din prezent față de evenimente din trecut, explicându-ți care sunt legăturile dintre acele***

evenimente ale altor vieți și viața ta actuală. Îi poți cere Eului tău Superior să îți dea răspunsuri la întrebări legate de probleme având originea într-o viață trecută. Eul tău îți va arăta cum să faci legătura cu anumită experiență din trecut, pentru a putea înțelege și rezolva o anumită problemă.

Eul tău superior îți poate spune cine au fost în alte vieți persoane existente în preajma ta. În prezent și ce relații ai avut cu ele în trecut. Eul tău superior îți va arăta ce karmă s-a creat între voi atunci și îți va explica. Motivele pentru care sunteți din nou împreună. Eul tău superior te va ajuta să înțelegi toate aspectele karmei tale și te va conduce de-a lungul procesului de echilibrare a karmei tale.

Eul tău superior deschide calea de comunicare dintre existența ta și experiențele tale fizice și înțelegerea spirituală a sinelui tău și a conștiinței tale. Eul tău superior reprezintă legătura dintre simțămintele și spiritualitatea ta și folosește ca intermediar între modul de exprimare a experiențelor tale fizice și exprimarea conștiinței tale spirituale.

Eul tău superior este un canal universal de cunoaștere, conștiință și Lumină și reprezintă veriga de legătură cu spiritualitatea ta. Eul tău superior îți va arăta lumea cunoașterii și te va ajuta să pășești în domeniul spiritual al conștiinței, în călătoria ta evolutivă spre iluminare. Prin înțelepciune și prin cunoașterea Eului tău Superior, vei conștientiza sufletul tău și-ți vei înțelege adevărata natură.

Exerciții de deschidere

Poți percepe eul tău superior în multe moduri. Fiecare dintre noi își conștientizează eul superior într-un fel propriu. ***Unii percep eul superior ca pe un fel de energie sau o stare sufletească; alții îl văd ca pe o imagine a lor înșiși, atotștiutoare și***

atotcunoscătoare. Unele Euri Superioare apar în mod simbolic sub forma unor bătrâni, vechi filosofi sau învățători; unele se prezintă luând figura mamei sau a tatălui, care sunt protectoare, iubitoare și consolatoare. Eul tău superior reprezintă o culme a întregii cunoașteri pe care ai dobândit-o și a tuturor experiențelor din toate viețile pe care le-ai trăit. Când ajungi să-ți conștientizezi eul superior, ajungi să te conștientizezi pe tine.

Eul tău superior este o parte extrem de deosebită a ta. Ți-ai cunoscut eul superior din toate timpurile, din fiecare viață pe care ai trăit-o și de fiecare dată ați petrecut împreună intervalele dintre două vieți. Există o legătură între voi care s-a format încă de la începutul timpurilor și s-a întărit de-a lungul întregii existențe a sufletului. **Regăsirea Eului Superior este reîntâlnirea cu cel mai vechi, cel mai drag și cel mai credincios prieten.** Se simte ca fiind lucrul cel mai natural din lume; este ca și când te-ai întoarce acasă după o călătorie lungă, în care te-ai simțit pierdut, flămând, speriat și singur. Dacă ai fost departe de eul tău superior, reîntâlnirea este de cele mai multe ori emoționantă, plină de bucurie și de o fericire care nu pot fi descrise în cuvinte.

Reunirea cu Eul Superior

În meditația care urmează, lasă-te pătruns de conștientizarea Eului Superior și permite restabilirea legăturii dintre voi. Înainte de a începe, intră în stare Alfa și du-te în interiorul sanctuarului tău. Lasă-te cuprins de o profundă pace și liniște interioară.

Acolo, în sanctuarul tău, te simți în contact cu tine însuși și în acord cu natura ce te înconjoară. Te simți cuprins de o profundă pace și liniște și simți cum o senzație specială de conștientizare se manifestă în tine.

Uitându-te în jur în sanctuar, îți vezi eul superior care te așteaptă. Privindu-l, trăiești un sentiment incredibil de profund de respect și de încredere.

În timp ce eul tău superior se îndreaptă către tine, simți puternicele sentimente pozitive pe care le emană și ai senzația clară a energiei și a cunoașterii radiate din interiorul ființei lui. În timp ce te apropii și mai mult de eul tău superior, trăiești experiența unei bucurii și fericiri fără margini. Acum eul tău te îmbrățișează și te simți contopindu-te în cunoaștere, conștiință și Lumină. Ai certitudinea că ai găsit ceea ce căutai de atâta timp. Ți-ai găsit propriul tău aspect superior.

În modul tău specific și așa cum simți că poți cel mai bine, intră în rezonanță cu eul tău superior: Începe să creezi o legătură între voi care să vă apropie și mai mult și care să-ți deschidă din ce în ce mai tare calea spre propria ta cunoaștere și conștiință interioară. Când îți închei meditația, respiră adânc de câteva ori, conștientizând armonia din interiorul tău și față de eul tău superior. Inspiră în interiorul tău conștiința și înțelegerea a tot ceea ce ai descoperit în legătură cu eul tău superior.

Scrie în jurnal tot ce-ai trăit și ai conștientizat în timpul reunificării cu eul tău superior. Descrie toate senzațiile pe care le-ai încercat și toate gândurile pe care le-ai avut în acest timp. Notează tot ce ți-a spus eul tău superior și cum ți-a apărut. Notează ce ți-a făcut și cum ai reacționat tu față de el. Definește și descrie eul tău superior. Aceste lucruri te vor ajuta să conștientizezi și mai mult eul tău superior și cunoașterea aflată în interiorul tău.

Cunoașterea Eului tău Superior reprezintă preludiul conștientizării sufletului tău și înțelegerii naturii tale spirituale.

Esența Sufletului tău

Sufletul reprezintă sursa intangibilă și viabilă a vieții și a spiritului nemuritor din interiorul tău. Sufletul este esența a tot ceea ce ești, este energia și conștiința care te definesc. Sufletul reprezintă totalitatea experiențelor tale și suma tuturor gândurilor, simțămintelor și cunoașterii tale. Viețile tale trecute, cu toate evenimentele și emoțiile cuprinse în ele, reprezintă o parte integrală și inseparabilă din tine însuși.

Atunci când iei contact cu eul tău interior și cu simțămintele tale, intri în rezonanță cu eul tău superior și cu cunoașterea aflată în interiorul tău, conștientizând în același timp și existența sufletului și a adevărului din tine. Încercarea de a defini sufletul într-un mod care să corespundă percepției obișnuite despre suflet, este ca încercarea de a prinde un fluture amăgitor. Cuvintele se poticnesc în fața unei interpretări precise, a unei descrieri clare a ceea ce este sufletul.

O definiție ce pune în lumină în mod extrem de edificator problema sufletului a fost auzită cu ocazia unei înmormântări. După moartea unchiului lor, doi mici filosofi, în vârstă de cinci, respectiv șase ani, discutau despre locul în care se afla acum sufletul unchiului lor. Ambii erau de acord că trebuie că era în rai, deoarece fusese o persoană foarte bună. Unul dintre copii susținea că sufletul se află în mintea și gândurile cuiva. Celălalt spunea că el se află în interiorul inimii și simțămintelor acelei persoane.

După ce au discutat ce este sufletul și au căzut de acord că amândoi aveau dreptate, copii au început o altă discuție, despre rai - unde este și cum arată. Au decis că raiul era un loc învăluit în ceață în spatele norilor și că era probabil un loc plăcut pentru a dormi și a te odihni un timp, înainte ca sufletul să se trezească și să se apuce de treabă în rai.

Fiind mulțumiți că stabiliseră că raiul era un loc unde puteai sta cu plăcere, ei au început o discuție prietenească despre cum arată sufletul. Unul dintre copii a spus că sufletul arată probabil ca o stea atunci când te afli în rai. Când nu ești acolo, arată probabil ca o fantomă. Celălalt a afirmat, cu multă convingere, că sufletul arată ca o lumină care se mișcă și că el poate fi văzut și simțit. În acest moment, mama lor a intervenit în discuție și le-a spus că dacă se vor privi în ochi vor fi în stare să își vadă sufletele. Acest lucru a dus la încheierea discuției și ei au început o întrecere de privit unul la altul, fix în ochi.

Exerciții de deschidere

Exercițiul 1:

Îți poți defini cel mai bine sufletul prin simțămintele și gândurile pe care le ai despre el și prin ceea ce crezi că este. Notează-ți în jurnal răspunsurile la întrebările ce urmează. Răspunde cu grijă după ce ai cercetat cu atenție simțămintele pe care le ai în legătură cu sufletul tău.

— Definește și descrie, în general, ce crezi că este sufletul. Ideea pe care o ai despre suflet îți va oferi un cadru de referință pentru a te pregăti pentru întrebările care urmează.

— Definește și descrie, în termeni specifici, ce crezi că este sufletul tău. Ce reprezintă, exact, sufletul tău și. Cum este el cu adevărat? Cum îl percepi? Din ce esență a sursei vieții este el compus? Cum se manifestă și se exprimă în viața ta actuală? Răspunsurile te vor ajuta să intri în contact cu conștiință sufletului tău și cu credințele tale legate de spiritualitate și nemurire.

— Descrie cum consideri că arată sufletul tău și fă un desen care să-l reprezinte. Interpretează desenul, încercând să descoperi ce îți arată imaginile desenate. Imaginile sunt de obicei simbolice și reprezintă interpretarea spirituală a sufletului tău.

Exercițiul 2:

Meditația care urmează te va ajuta să descoperi mai mult în legătură cu sufletul tău. S-au scris volume pe această temă, despre ce este sufletul și ce este spiritualitatea. Deși cărțile îți pot oferi o prezentare a acestor teme, ele reprezintă totuși interpretarea altcuiva a ceea ce el percepe despre suflet, bazându-se pe experiența și pe cadrul lui de referință proprii.

Descoperă adevărul tău individual specific și atinge înțelegerea propriilor și unicelor tale experiențe. În acest mod îți vei înțelege sufletul și vei ști ce este spiritualitatea. Pe măsură ce îți vei conștientiza sufletul, vei primi o înțelegere despre tine însuți pe care niciun fel de cuvinte nu ți-o pot oferi. Trăind conștiență sufletului tău, vei descoperi esența ta însăși. Vei afla cine ești cu adevărat și cunoașterea îți va veni din interiorul tău.

Perceperea sufletului tău

Privind în interiorul tău, vei vedea aspecte intangibile ale sufletului tău și vei înțelege cum să îți percepi sufletul.

Începe-ți meditația intrând în nivelul Alfa și pătrunzând în sanctuarul tău. Lasă-te cuprins de pace și liniște, acolo, în interiorul tău și intră în rezonanță cu natura și cu armonia Eului tău Superior. Permite Eului tău Superior să-ți fie ghid pe cărarea dezvăluirii sufletului tău, descoperindu-l în maniera cea mai potrivită pentru tine. Fii deschis la

primirea imaginilor, la auzul gândurilor și la sesizarea simțămintelor pe care ți le oferă eul tău superior.

Privește în interiorul tău pentru a vedea calitățile sufletului tău; așa cum sunt ele reflectate în gândurile și credințele tale, exprimate prin emoțiile și experiențele prin care treci. La început, este posibil să conștientizezi simțămintele tale interioare, ideile, visele și scopurile pe care le ai. Vei putea avea unele percepții despre modul în care te vezi cu adevărat. Vei putea intra în contact cu adevăratele tale simțăminte despre cine ești acum și despre ce ți-ai propus să realizezi în această viață. Vei descoperi poate unele indicații prețioase despre scopul și destinul tău.

Pe măsură ce privești mai profund în ființa ta și intri în contact mai strâns cu adevărul și cunoașterea din tine, conștiință sufletului tău se deschide și mai mult. Vei putea începe să vezi imagini, atât din viața prezentă, cât și din cele trecute, care să-ți înfățișeze calitățile sufletului tău și modul în care sunt exprimate. De o manieră puternică și pozitivă, vei începe să intri în rezonanță cu vibrațiile de energie ale sufletului tău și vei căpăta o conștiință sporită a naturii spiritualității tale.

Scrive în jurnal tot ceea ce ai conștientizat în timpul meditației. Descrie imaginile, gândurile și simțămintele care redau calitățile intangibile ale sufletului tău și diferitele aspecte ale tale și ale experiențelor ce-ți sunt. Proprii. Prezintă modul în care ți-ai perceput sufletul și cum s-a exprimat spiritualitatea ta prin intermediul gândurilor, simțămintelor și experiențelor personale.

Fetele tale din trecut

Ochii constituie fereastra spre lumea din

interiorul tău și oglinda sufletului tău.

După ce ai devenit conștient de calitățile intangibile ale sufletului tău (cu ajutorul primei meditații) și cum se exprimă ele în viața actuală, poți începe să ai o viziune mai concretă a sufletului tău din viețile anterioare. ***Sufletul ți se oglindește în ochi și tu poți zări reflectarea a ceea ce ai fost privind în și prin ochii tăi, ca într-o oglindă în care apar fețele multiple ale sufletului tău.***

NOTĂ: Această meditație este foarte importantă. Dacă nu ești pregătit pentru ceea ce urmează să trăiești în momentul în care ești pentru prima oară în acord perfect cu eul tău superior, atunci așteaptă până ce te simți în stare să o faci. Dacă vei continua experimentul fără să intri mai întâi în nivelul Alfa și fără să fii condus de Eul tău superior, se va putea petrece unul din aceste două lucruri: fie te vei speria de ceea ce vezi, pentru că nu ești în stare să înțelegi despre ce este vorba, fie te vei vedea privind la propria ta reflectare, regretând că nu ai făcut mai înainte efortul de a atinge nivelul mental corespunzător.

Înainte de a începe, intră în Alfa și ridică-ți nivelul de conștiență pentru a intra în rezonanță cu eul tău superior. Vei simți astfel că mintea îți devine din ce în ce mai conștientă pe măsură ce deschizi calea către adevărul interior și către cunoaștere. După ce ai atins o stare mentală mai înaltă de conștiență, deschide ochii și începe meditația. Permite Eului tău Superior să te conducă și să-ți dea răspunsurile cerute și să-ți ofere înțelegerea a tot ceea ce trăiești.

Uită-te la tine, așa cum ești acum, într-o oglindă. Vei vedea reflectarea fizică a sufletului tău din aceasta viață. Concentrează-te asupra ochilor și fii atent la gândurile și senzațiile tale. Începe acum să te deplasezi peste aparența ta fizică, în tărâmul conștienței spirituale, unde vei fi în stare să vezi

imaginile individuale ale sufletului tău așa cum arătai într-o încarnare anterioară. S-ar putea să vezi trăsături faciale suprapuse peste imaginea ta din oglindă sau s-ar putea să ai senzația fețelor tale din trecut, fără să le vezi direct, fizic.

Odată cu aspectul fizic pe care l-ai avut în trecut, vei primi și înțelegerea și conștiința acestor vieți, ca și influența lor asupra vieții actuale. În timp ce meditezi asupra imaginilor văzute, devii conștient cine ai fost atunci și cum experiențele vieților trecute ți-au format și modelat conștiința, dând naștere la cea pe care o ai acum. Vei fi în stare să realizezi modul în care a progresat sufletul tău în cadrul acestei evoluții.

Describe în jurnal tot ce-ai trăit și ai conștientizat în cadrul acestei meditații. Notează toate imaginile despre tine care ți-au apărut și ce gânduri și senzații ai avut la vederea lor. Describe toate stările intuitive și informațiile de care ai devenit conștient privind la tine, la cine ai fost și la ce-ai făcut în acele vieți. Notează toate legăturile cu viața actuală. Prezintă ce-ai înțeles din experiențele vieților trecute, care ți-au arătat cum a progresat sufletul tău de atunci până acum.

(Mai multe informații despre eul interior, eul superior și suflet, în Capitolul 19.)

Trecerea în revistă a viziunilor vieților tale trecute

În timp ce îți reamintești și-ți retrăiești viețile trecute, ține seama de faptul că amintirile tale nu sunt influențate de trecerea timpului. Viețile tale anterioare sunt la fel de reale în prezent, cât au fost și în trecut. Energiile care înconjoară evenimentele și emoțiile vieților trecute s-au păstrat nealterate și în prezent. ***Când îți amintești trecutul în prezent, de fapt retrăiești trecutul ca fiind prezentul. Cele două sunt atât de înlănțuite, încât devin unul. Viața ta trecută poate să***

fi avut loc acum cinci sute de ani, dar modul în care reacționezi la evenimentele și emoțiile din trecut este la fel de limpede și de real ca și când ele ar fi avut loc acum cinci minute.

Acest lucru se datorează fluxului de energie care răzbate prin timp, datorită influenței vieților trecute asupra celei prezente. ***Când îți amintești și retrăiești o amintire dintr-o altă viață, contopești energiile trecutului cu cele ale prezentului. Datorită conștienței despre viața trecută și înțelegerii despre modul în care îți influențează viața actuală, energia este împărțită între trecut și prezent. Datorită faptului că vezi amintirea în prezent, trecutul este trăit într-un cadru actual de timp.***

Călătoriile prin viețile trecute îți oferă prilejuri interesante și edificatoare de autodescoperire. Te vei afla în viața trecută, rămânând în același timp conectat la viața din prezent. Modul tău de călătorie va fi proiecția mentală. Ghid îți va fi eul superior. Biletul de călătorie către viețile trecute îți oferă ocazia să înveți mai mult despre tine însuți, descoperind ce-ai făcut și ce ți s-a întâmplat în viețile trecute. Poți cerceta cine ai fost înainte și poți retrăi evenimente din acele vieți. Poți vedea cum trecutul îți influențează și îți afectează prezentul. Suvenirurile și comorile cu care vii din aceste călătorii vor fi dobândirea de percepere și cunoaștere interioare pe baza vieților trecute, ca și înțelegerea modului cum și de ce trecutul se leagă de prezent.

Există mai multe căi de a vedea și experimenta evenimentele și emoțiile trăite într-o viață anterioară. ***Poți trece în revistă viziunile vieților tale trecute fără a te implica în stările emoționale, sau o poți face retrăind cu intensitate evenimentele și emoțiile respective - sau le poți face pe amândouă în același timp. Poți vedea, simți și intra și ieși din viețile trecute în mod simultan sau succesiv, trăindu-le în diverse perspective.*** Unele din aceste perspective te vor plasa

direct în viața trecută; altele îți vor putea da o privire de ansamblu. În timp ce îți explorezi viețile trecute, vei cunoaște cele mai diferite aspecte ale amintirilor tale, care te vor ajuta, oferindu-ți cea mai profundă înțelegere și conștiență a acelei vieți trecute.

EXPERIMENTAREA: *Această perspectivă îți va transporta conștiență direct în amintirea vieții trecute și-ți va permite să o retrăiești, împreună cu tot alaiul de emoții și de evenimente legate de ea. Vei vedea, auzi, simți și gusta imagini din trecut. Conștiență ta va fi absorbită în scenele ce se prezintă și va fi complet implicată în tot ceea ce trăiești. Când conștiența se scufundă în viața trecută, simți toate emoțiile și retrăiești evenimentele. Aceasta te ajută să înțelegi stările emoționale pe care le-ai adus în această viață din trecut, emoții care îți influențează și îți afectează situația prezentă.*

DETAȘAREA: *Această perspectivă te face să nu mai te implici emoțional în amintirea ta, rămânând însă în continuare în scenă. Trăiești experiența acelei vieți trecute, fără a simți emoțiile. Ai senzația că evenimentele se întâmplă altcuiva și vei avea avantajul de a trăi din plin evenimentul și emoțiile, dar fără să le simți ca atare. Acest lucru este foarte folositor în cazul unor amintiri dureroase sau traumatizante, deoarece îți oferă posibilitatea de a fi obiectiv în timpul experimentării stărilor emoționale generate de acel eveniment.*

VEDEREA DE ANSAMBLU: *Această perspectivă va plasa conștiență ta deasupra evenimentului din viața trecută la care participi. Vei conștientiza toate aspectele evenimentului și înțelegerea ta asupra a ceea ce trăiești în eveniment va fi lărgită. Conștiența ta se va împărți între vederea obiectivă exterioară și completa lui înțelegere și aflarea în interiorul*

evenimentului și trăirea lui intensă. Această situație îți oferă posibilitatea de a decide în care din cele două direcții preferi să îți plasezi cu precădere conștiință. Alegerea îți va fi determinată de ceea ce dorești să faci și de ceea ce reprezintă evenimentul.

Când îți plasezi conștiința în interiorul evenimentului, participarea ta la scenă este activă și simți totul despre eveniment. Când îți plasezi conștiință deasupra scenei, înțelegi motivele care au dus la apariția aceluia eveniment și de ce ai acționat așa cum ai făcut-o. Dobândești o percepere interioară și afli răspunsuri din perspectiva Eului tău Superior. Acest lucru te ajută să înțelegi originile evenimentului și scopul acțiunilor tale anterioare. Poți încorpora ambele perspective, experimentală și de detașare, în metoda vederii de ansamblu. Este un efect de alternare de poziție și ambele aspecte sunt părți integrante unele în altele.

Poți trece în revistă și privi scenele vieților tale anterioare din oricare din aceste perspective. Este posibil să te afli în una dintre ele și să constăți că ea se transformă într-o alta care îți oferă mai multă percepere și informații despre acea viață. Vei călători prin imaginile vieților trecute în acel mod care este cel mai potrivit trăirii pentru tine.

Pregătirea dinaintea călătoriei în trecut

Înainte de a porni în călătoriile tale mentale pentru a vizita amintirile trecutului, sunt câteva lucruri de care trebuie să fii conștient și pentru care trebuie să te pregătești. Viețile trecute pe care le vei retrăi vor fi acelea care prezintă importanță pentru viața ta prezentă. În timp ce retrăiești trecutul, îți vei putea da seama de legăturile existente între trecut și prezent. Pleacă la drum fără bagaje inutile. Lasă-ți deoparte restricțiile conștiinței care pot

interfera cu călătoriile tale în viețile trecute. Ia cu tine o conștiință sporită a tuturor evenimentelor și emoțiilor pe care le vei trăi; permite-ți înțelegerea a tot ce vei întâlni. Adu cu tine la înapoiere, ca suveniruri, înțelegerea și cunoașterea.

În timpul călătoriilor poți avea unele reacții fizice, ca de exemplu o rapidă mișcare a ochilor. Aceasta se întâmplă deoarece îți folosești ochii mentali pentru a urmări scenele. S-ar putea ca în timpul „incursiunilor” să simți nevoia să înghiți. Acest lucru se datorează senzației de profundă relaxare. Îți poți simți corpul foarte ușor sau foarte greu, sau vibrând de energie. S-ar mai putea să ai o senzație de plutire pe deasupra corpului tău. Aceasta se întâmplă datorită energiei crescute de lumină albă (care reprezintă o protecție spirituală ce va fi explicată mai departe) și nivelului tău crescut de conștiință.

În timp ce îți începi călătoria în trecut, te poți simți deplasându-te printr-un tunel cu lumini de mică intensitate care se mișcă rapid înainte și înapoi și să auzi sunete plăcute care susură, trecând rapid pe lângă tine. Aceasta se poate întâmpla atunci când intri în nivele mai înalte de conștiință spirituală și trebuie să îți sincronizezi energia cu aceste nivele. Poți conștientiza o senzație de bâzâială în jurul tău și în urechi. Aceasta se întâmplă deoarece călătorești prin timp și energie.

Revenind în prezent, te poți simți străbătând ceva ce par a fi straturi de energie care, cu cât te apropii de prezent, par mai dense. Aceasta deoarece energia fizică este mai lentă decât cea spirituală. Toate aceste reacții sunt normale și naturale; pe unele le poți simți, pe altele nu; este posibil să nu ai niciuna din aceste reacții sau toate în oarecare măsură, totul depinzând de starea mentală și de nivelul tău de conștiință, cât și de implicarea ta în călătorie.

În amintirile din viețile trecute s-ar putea să găsești unele episoade amuzante, dar și unele care să nu fie prea plăcute. Este posibil să existe câteva lucruri îngrozitoare chiar, aruncate în umbrele trecutului, stând la pândă să te înspăimânte. Este posibil ca, odată, în trecut, să fi făcut lucruri sau să fi trăit evenimente dureroase și traumatice și emoțiile ce însoțesc aceste evenimente să te afecteze încă.

Din anumite motive, se poate dovedi necesar pentru tine să retrăiești unele amintiri și să simți din nou emoțiile din trecut. Uneori, singura cale de a scăpa de influențe negative din vieți trecute este să ști de existența lor și să le accepți. Odată ce le-ai înțeles, te poți elibera de ele definitiv. Retrăind emoțiile adânci și întunecate, îți înțelegi atât reacțiile din trecut, cât și cele din prezent în fața experiențelor vieții trecute. Descoperi, cum răspunzi acum acelei amintiri din trecut și dobândești răspunsuri extrem de edificatoare despre situații din prezent influențate de evenimente ale vieții trecute. Vezi cauza și înțelegi originea evenimentelor din viețile trecute, care îți afectează viața prezentă. Acest lucru îți aprofundează înțelegerea legăturilor trecut prezent, arătându-ți cum trecutul se manifestă în prezent. Retrăind evenimente dureroase sau traumatice din viețile trecute, urmează-ți propria judecată și cunoaștere intuitivă în privința reacțiilor față de ele.

Conștiența amintirilor vieților anterioare este filtrată prin nivelul tău de înțelegere și receptivitate. Dacă nu ești pregătit sau nu ești dispus să-ți reamintești o anumită viață sau eveniment, subconștientul are un sistem de autoapărare tip valvă, care te împiedică să-ți amintești acel aspect din viața trecută. Evenimentul prin care treci va fi absolut gol, fără imagini sau sentimente însoțitoare. Este posibil de asemenea să îți vezi conștienta catapultată în prezent. Aceasta creează un schimb

rapid de energii, pe care le poți simți prin smucituri sau tremurături bruște ale corpului tău fizic.

Reamintirea evenimentelor și emoțiilor din viețile tale anterioare este un lucru foarte serios. Dacă simți că îți este teamă de proiectarea ta mentală în amintiri, atunci așteaptă până ce te simți pregătit.

Călătoriile acestea reprezintă meditații interioare profunde și autoregresii pe care Eul tău superior le va conduce în tine și prin tine. Atunci când pornești în aceste călătorii, este obligatoriu să urmezi îndrumările Eului tău Superior.

Atunci când îți reamintești și retrăiești evenimentele vieților trecute, este posibil să aduci unele din simțămintele trecute în viața ta actuală. Energiile care înconjoară evenimentele la care ai participat mai există încă, iar aceste energii pot fi aduse în prezent dacă nu ești protejat. Toate simțămintele, energiile și influențele unei vieți trecute aparțin trecutului, nu prezentului.

Dacă ai senzația unor vibrații negative în timpul sau după o călătorie făcută în trecut, este foarte important să te dezbari de aceste simțăminte negative și să le lași în trecut.

O protecție făcută cu Lumină albă te va ecrana pe durata călătoriilor și te va împiedica să fii afectat de, aceste energii negative și să le aduci cu tine în prezent. Energiile pozitive pe care le aduci în prezent sunt conștiența și înțelegerea a ceea ce s-a întâmplat în viețile trecute, astfel încât să poți folosi cunoașterea pentru a te ajuta în această viață.

Protecția cu Lumină albă

Te poți proteja singur cu energia pură și pozitivă a Luminii albe. Protecția luminii albe

reprezintă o energie universală și o puternică sursă, pe care o poți folosi ori de câte ori ai nevoie și în orice moment. Înconjurându-te cu Lumina albă, te protejezi pe toate nivelele: fizic, emoțional, mental și spiritual de orice energii negative provenind din viețile anterioare și împiedici aducerea lor în prezent. Cu această protecție, energiile și conștiința evenimentelor și emoțiilor vieților anterioare sunt menținute la un nivel pozitiv. Poți foarte bine să-ți amintești și să retrăiești ceva din viețile trecute și să înveți din ele, fără să fii afectat de eventuala lor negativitate.

Intră în nivelul Alfa și urcă pe curcubeu până la ceața albă de deasupra curcubeului. Ceața aceasta este o Lumină albă universală, cu o vibrație energetică foarte puternică, foarte pură și extrem de pozitivă. Încearcă să te vezi și să te simți acolo, în acea ceață de deasupra curcubeului.

Ai o adâncă senzație de pace, de căldură și de protecție. Cufundă-te în ea complet.

Inspir-o în interiorul tău. O simți ca pe un aer proaspăt, pur, care te învigoarează și te umple de energie la toate nivelele corpului tău fizic, emoțional, mental și spiritual.

Conștientizează această căldură care curge prin tine ca o pulsație de inimă, ce bate în ritmul protecției și al siguranței, care îți dă o senzație de confort și de bine, în timp ce te reîntinerește cu energie pură și pozitivă.

Percepe energia din interiorul tău, cum îți înconjoară fiecare mușchi, fiecare țesut și fiecare organ al corpului tău fizic. Și pe măsură ce căldura începe să curgă prin tine, începi să te simți vibrând în ritmul acestei energii pure și albe. În momentul în care energia îți pătrunde în minte și tu o accepți și o absorbi în tine, simți cum conștiința ta se deschide

și se expandează în toate direcțiile.

Conștientizează acum vibrațiile energiei care îți înconjoară corpul cu Lumina albă a proiecției fizice, emoționale, mentale și spirituale. Înfășoară-te în ea ca într-o pătură caldă și moale de conștiență, de cunoaștere și de energie. Această energie care s-a contopit cu energia ta, atât în interiorul tău, cât și de jur împrejurul tău, protejându-te pe toate nivelele, provine dintr-un izvor de energie Universală. Conștientizează creșterea energiei și expandarea conștientiei tale în timp ce te înconjori complet cu Lumină albă.

Ai acces la Lumina albă ori de câte ori ai nevoie de ea, numai imaginând-o.

Lumina albă îți va curăța și purifica energiile tale și te va izola de orice vibrații și senzații negative pe care le-ai putea întâlni. Este extrem de important să te protejezi cu ajutorul ei de durerile și traumele vieților trecute.

Îmbrăcând complet cu Lumină albă atât interiorul, cât și exteriorul corpului tău fizic și mintea ta, îți vei asigura o perfectă protecție față de riscul retrăirii vibrațiilor de energie negativă și al aducerii influenței lor în viața ta prezentă.

NOTĂ: Dacă nu te protejezi cu Lumină albă, poți aduce energiile vieții trecute în prezent, unde te pot influența negativ, ca atunci când trăiești o experiență neplăcută. Energiile se agață de tine un timp, apoi treptat se disipează. Energiile negative provenind din evenimentele vieților trecute provoacă un șoc temporar sistemului tău, datorită diferențelor de energii și datorită reacțiilor tale prezente în fața evenimentelor trecute. Trecutul poate părea foarte real în prezent. Emoțiile acelor vieți și reacțiile actuale față de ele pot fi copleșitoare dacă nu sunt

plasate în perspectiva și cadrul temporar potrivit și înțelese în propriul lor context. Dacă ți se întâmplă așa ceva, poți scăpa imediat de orice negativitate scufundându-te complet în Lumină albă.

(Acest lucru te va curăța și va purifica energiile vieților trecute și te va reda energiilor vieții prezente.)

Legarea la pământ și centrarea

Legarea la pământ îți permite să rămâi conștient de corpul tău fizic și de ceea ce te înconjoară în prezent, în timp ce retrăiești emoții și evenimente din trecut.

Împământarea te menține în contact strâns cu energiile fizice, atunci când pătrunzi în domeniul energiilor spirituale. Menținerea unui bun contact cu mediul înconjurător este de o importanță vitală. El te ajută să rămâi orientat pe planul fizic în prezent, permițându-ți în același timp să te scufunzi în energiile spirituale de ordin înalt.

Îți poți menține acest contact cu pământul prin atingerea unui obiect fizic de care să rămâi conștient. Dacă stai într-un fotoliu, pune-ți picioarele ferm pe pământ și ține-ți mâinile pe lângă tine, astfel încât să simți în permanență lemnul și îmbrăcămintea fotoliului. Dacă stai pe podea, așează-ți mâinile astfel încât să fie în contact fizic cu altceva decât corpul tău. În acest fel ești în siguranță în prezent și poți cerceta în liniște trecutul.

Prin centrare îți asiguri posibilitatea de a fi atât în prezent cât și în trecut, în timp ce explorezi și trăiești evenimente din viețile trecute. Avantajele de a-ți împărtși conștiința între trecut și prezent este de neprețuit pentru descoperirea detaliilor și pentru înțelegerea tuturor aspectelor amintirilor tale și a modului în care se leagă ele de viața ta prezentă. Acest lucru îți dă posibilitatea să-ți dai seama și de trecut și de prezent, simultan și sincron unul cu altul.

Realizează centrarea intrând în nivelul Alfa și plasându-ți conștiința în interiorul tău și în interiorul amintirilor vieților trecute. Conștientizează în același timp cine ești acum și cine ai fost atunci. Acest lucru te va ajuta să fii conștient de simțămintele din prezent, atunci când începi să trăiești pe cele din trecut și te va face să înțelegi mai ușor legăturile dintre ele.

NOTĂ: Este absolut imposibil să te rătăcești într-o amintire dintr-o viață trecută. Cel mai rău lucru care ți s-ar putea întâmpla, dacă nu ești bine legat la pământ și centrat, este o dezorientare temporară și de scurtă durată, ca aceea pe care o simți atunci când te scoală cineva prea brusc din somn.

Autoproiectarea în viețile tale trecute

Proiectarea mentală este o acțiune pe care ai executat-o de multe ori până acum. ***Când stai pe gânduri și visezi cu ochii deschiși, când ai o reverie, sau îți folosești imaginația pentru ceva, în toate aceste cazuri faci proiecții mentale. Atunci când te implici profund în ceea ce gândești sau simți, ajungi să trăiești atât de mult reveria, sau ceea ce visezi cu ochii deschiși, încât te simți participant direct la scena respectivă, mai degrabă decât un observator obiectiv al ei, spectator din afară la ceea ce se petrece.***

Faci proiecții mentale atunci când, citind o carte sau urmărind un film, devii atât de absorbit de acțiune, încât pierzi noțiunea timpului sau a realității. Ți se pare atunci că ceea ce citești sau vezi reprezintă realitatea. Aceasta deoarece ți-ai proiectat conștiință în scenă atât de profund, încât ai trăit-o ca pe o realitate. Subconștientul tău are deja scenariul de film al vieților tale trecute. Tot ce ai de făcut este să dai drumul la

proiector. **Poți asista la viețile tale trecute urmărind desfășurarea lor chiar în fața ochilor minții tale sau poți să te proiectezi tu însuți în scenă. Poți fi producătorul, regizorul și actorul pieselor vieților tale trecute. Poți face „stop-cadru” în orice moment, pentru a vedea detalii dintr-o anumită scenă. Poți da comenzi de derulare înainte-înapoi sau opri un anumit aspect al amintirii cercetate. Poți fie să asिști la film, fie să joci în el, proiectându-te acolo.**

Lumini, cameră, motor!

Vizualizarea care urmează te va ajuta să te proiectezi în imagini și simțăminte și să devii mai implicat în amintirile tale. Vreau să sper că îți plac zilele calde și însorite pe plaja mării. Caută-ți amintiri legate de această scenă, astfel încât să te implici mai mult în ea. Încearcă nu numai să vezi imagini, ci să simți și să trăiești și să fii în acele imagini. Completează scena cu propriile tale amintiri și schimbă scena, astfel încât să prezinte propriile tale experiențe. **Intră în Alfa și proiectează-ți total simțămintele și gândurile în scenă, astfel încât să o trăiești pe deplin.**

Amintește-ți o zi caldă, însorită de vară, când te aflai la plajă. Simți mirosul sărat al mării și poți auzi zgomotul leneș al valurilor care se sparg de țărm. O pornești la plimbare pe mal și simți sub tălpi nisipul moale și puțin umed. Observi la mal câteva scoici depuse de valuri și te oprești să le culegi și să le admiri.

Continuând să te plimbi pe țărm, zărești un golfuleț mic și retras, în apropierea unor stânci aflate aproape de mal. E un loc liniștit și singuratic, tocmai bun de stat la plajă. Îți întinzi prosopul de plajă și, pe când te așezi mai bine simți cum nisipul de sub el îți ia forma corpului. Stai întins și începi să simți pe tot corpul căldura soarelui de dimineață.

Cerul este senin, de un albastru pur, doar cu câțiva norișori pufoși undeva, în zare. Soarele este acum strălucitor și puternic și căldura lui îți încălzește plăcut trupul. O briză ușoară începe să adie și se simte mirosul parfumat al loțiunii de bronzat. Dinspre mare se aud țipetele pescărușilor și de undeva răzbat vocile înăbușite și râsul celor de pe plajă. Te simți atât de bine, relaxat, iar murmurul liniștit al conversațiilor ajunge aici ca o muzică blândă și plăcută. Stai întins pe plajă și ascuți valurile care vin și pleacă, într-o mișcare fără de sfârșit. Și odată cu lenta mișcare de du-te vino a fluxului și a refluxului, respirația ta începe să urmeze ritmul valurilor... inspiri și expiri... Înainte și înapoi. Sunetul mării este ca o legănare, te mângâie și te liniștește. Sunetele vin și pleacă în ritmul valurilor și formează ritmul unei muzici, care este și ritmul gândurilor și simțămintelor tale.

Soarele răspândește o căldură plăcută pe întregul tău corp și sunetul mării îți dă o stare de relaxare din ce în ce mai profundă. Toate gândurile îți curg cu o perfectă conștiență a minunatei zile pe care o trăiești. Ai o senzație extraordinară de mulțumire și de pace. Te bucuri de căldura soarelui și ești în perfectă armonie cu tot și cu toate.

Când îți proiectezi conștiența într-o scenă și devii complet absorbit de imagini, conștientul nu intervine și nu îți perturbă gândurile și simțămintele. Poate că chiar te-ai simțit întins la soare pe o plajă la malul mării într-o zi însorită, în timp ce ai citit cele de mai înainte. Poate că ai simțit chiar căldura soarelui încălzindu-ți corpul. Este posibil chiar să te fi bronzat, sau să capeți arsuri de soare dacă ți-ai proiectat complet conștiență în interiorul imaginilor și te-ai contopit total cu scena pe care ai trăit-o. Când te implici în sunete, scene și senzații în timpul vizualizării, subconștientul îți scoate înaintea ochilor

amintiri ale momentelor petrecute pe plajă și recrează scena atât de perfect, încât este posibil să reacționezi și pe plan fizic la aceste amintiri.

Când îți reamintești evenimente din viațile trecute, poți să intri atât de profund în desfășurarea lor, încât ele să-ți pară mai mult decât amintiri. Acest lucru se întâmplă atunci când îți proiectezi cu totul gândurile și simțămintele în viața trecută. Retrăiești evenimentul cu atâta precizie și cu atâta emoție, încât amintirea îți captează întreaga ta atenție. Acest lucru este foarte avantajos la explorarea și trăirea evenimentelor și emoțiilor din viațile trecute, deoarece îți oferă o conștiință și o înțelegere mărită a acestor evenimente și emoții.

Călătorind cu mintea prin amintiri

Când te autoproiectezi în amintirile vieților anterioare, viața ta trecută devine o experiență pe care o vezi și o simți foarte real. Această călătorie mentală făcută prin amintiri se realizează proiectându-ți gândurile și simțămintele în alt loc și în alt timp, retrăind evenimentele petrecute atunci. Într-o astfel de călătorie mentală execuți de fapt o regresie autocomandată în vieți trecute.

Poți întreprinde această incursiune ca observator sau ca participant. Ca observator, te situezi în afara amintirii și doar asisti la desfășurarea vieții trecute. Ca participant, te afli în inferiorul amintirii și o retrăiești.

Poți face vizualizări ale vieților trecute concentrându-ți gândurile și simțămintele pe anumite zone ale amintirii tale pentru a le conștientiza și pentru a participa la evenimente pe care le-ai trăit odinioară. ***Gândurile și simțămintele tale călătoresc atunci când intri în trecut, rămânând în același timp cu tine, aici, în prezent. Îți trăiești conștientizarea atât în trecut, cât și în prezent, în același timp. Pentru proiecția mentală timpul nu există. Poți să călătorești în***

trecut, poți să te deplasezi în viitor sau să rămâi în prezent. Te poți proiecta oriunde dorești să mergi. Poți călători în diferite locuri situate în timp diferit, cu aceeași ușurință, doar dorind acest lucru în gând. Te deplasezi în acest tip de călătorie cu ajutorul energiei gândului tău, așa că tot ce ai de făcut este să o gândești și ai și ajuns acolo.

Înainte de a începe călătoriile, intră în nivelul Alfa, înconjoară-te cu Lumină alba de protecție, centrează-te și stabilește-ți legătura cu pământul. Plecând la drum, lasă-ți Eul superior să te conducă de-a lungul întregii călătorii.

Exerciții de deschidere

În interiorul subconștientului tău se află toate amintirile vieților tale trecute. Nu ai nevoie de hartă să le găsești și nu ai nevoie de instrucțiuni ca să descoperi unde ai trăit înainte. Eul tău superior știe deja totul despre aceste amintiri și cum să le găsească și îți va arăta cum să faci să le redescoperi și tu. ***În călătoria ta mentală ești liber să explorezi tărâmurile și realitățile vieților tale trecute.***

Atunci când îți proiectezi conștiență în viețile anterioare, vezi acele evenimente care au directă influență asupra vieții tale prezente. Pe când călătorești cu ajutorul energiei gândurilor tale, lasă-te condus de Eul tău superior și lasă-l să-ți explice tot ceea ce dorești să știi despre acele vieți. Acest lucru te va ajuta să înțelegi tot ce vroiai să vezi și să simți și îți va da o percepere interioară și răspunsuri la toate întrebările tale.

Călătorind prin timp

Poate că dorești să practici călătoria mentală, rămânând aproape de prezent, prin explorarea și retrăirea unei amintiri mai recente. Acest lucru te va ajuta să prinzi

„gustul” acestui tip de călătorie. În timp ce îți lași conștiință liberă să călătorească în afara prezentului apropiat și te autoproiectezi în amintire, notează toate simțămintele și senzațiile prin care treci, ca și gândurile și imaginile de care devii conștient. **Unul dintre cele mai interesante aspecte ale acestui tip de călătorie mentală este că devii conștient de detalii care ți-au scăpat din vedere prima dată.**

În călătoria ta de probă, intră în nivelul Alfa și proiectează-ți gândurile spre un loc unde ai mai fost înainte în această viață. Amintește-ți de o perioadă plăcută și plină de bucurii pe care ai trăit-o de curând. Proiectează-ți conștiința total spre a vedea și a simți acel eveniment.

Conștientizează-ți toate gândurile și simțămintele avute atunci. Implică-te complet în ceea ce vezi, auzi și simți în timp ce re trăiești acele momente. Dacă îți este mai ușor să asisti la scene decât să participi la ele, atunci imaginează-ți că urmărești un film și observi ce se întâmplă în el. Fixează ritmul care îți convine cel mai mult și alege momentele pe care le dorești din acea amintire.

Când ai terminat călătoria de probă, începe să te concentrezi încet înspre momentul prezent. Adu-ți progresiv conștiința în mediul existent în momentul prezent, reținând tot ce-ai văzut, tot ce-ai auzit și toate scenele pe care le-ai trăit în călătoria ta mentală.

Rămâi câteva momente în stare de relaxare pentru a putea absorbi pe deplin toate informațiile de care ai fost conștient și pentru a te reorienta către prezent.

(Dacă efectuezi lent trecerea din trecut înspre prezent, ai posibilitatea reținerii mai multor informații la nivelul conștient și le înțelegi mai bine.)

Scrive în jurnal tot ce ai trăit în timpul acestei călătorii de probă. Notează toate informațiile și imaginile pe care le-ai conștientizat. Notează

gândurile și simțămintele pe care le-ai avut înainte, în timpul și după încheierea călătoriei tale și cum ai reacționat fizic la amintirea respectivă, în timp ce te-ai autoproiecat în acel eveniment.

Țări, culturi și civilizații

În călătoria ta mentală te vei autoproiecta într-una dintre viețile trecute, pe care o vei explora și o vei trăi, fie ca observator, fie ca participant direct.

Ca punct de referință alege o țară, un popor sau o civilizație în care simți că ai trăit înainte; sau alege un loc spre care te simți atras să-l vizitezi, având senzația că ai trăit acolo mai înainte.

După ce ți-ai fixat locul în minte, alege un simbol, sau o imagine care reprezintă pentru tine acea țară, popor sau civilizație pe care ai vrea să o vizitezi. De exemplu: Egiptul - piramidele; Atlantida - cristalele; Anglia - Stonehenge. Alege acel simbol care ți se pare cel mai potrivit.

Centrează-ți conștiința pe imaginea care reprezintă locul pe care vrei să-l vizitezi. Acesta constituie începutul călătoriei tale mentale atunci când te autoproiectezi într-un anumit loc și moment de timp din una din viețile tale anterioare. Imaginea pe care o alegi te va introduce într-un eveniment important pe care l-ai trăit în viața anterioară și care te afectează acum și te va conduce acolo unde ai trăit înainte.

Odată ajuns, fii deschis și receptiv la a vedea și a simți imagini legate de viața petrecută în acea țară, popor sau civilizație. La început, poate vei conștientiza peisajul sau înfățișarea locului, sau te poți afla în mijlocul unui eveniment care a avut loc în una din viețile trecute. Stai câteva momente liniștit pentru a te familiariza cu scena și pentru a-ți da seama ce se întâmplă. Pentru început, poate vei voi să îți distribui conștiința atât simțămintelor, cât și gândurilor tale. Fii la fel de conștient în privința

amândurora și notează ce simți și ce gânduri ți-au fost stimulate de acel loc.

Observă desfășurarea vieții tale trecute ca pe o piesă de teatru, în timp ce te observi pe tine însuți „jucând” în ea. Acest lucru îți va da un cadru de plecare pentru a explora mai departe tot ce ți se pare important referitor la tine. De asemenea, acest lucru te va ajuta să te hotărăști dacă vrei să asisti la scenă sau să joci în ea. ***Dacă vrei să te implici mai mult în această viață trecută, proiectează-ți gândurile și simțămintele în imaginile respective. Ține seama de ceea ce simți, pentru a hotărî cât de mult să te autoproiectezi în acea amintire.***

Începe-ți călătoria printr-o bună centrare și legare la pământ. Intră în nivelul Alfa și inspiră protecția Luminii albe. Concentrează-te pe imaginea care reprezintă pentru tine locul unde ai trăit odată. Lasă-te ghidat de Eul tău superior în timp ce te autoproiectezi în imagine. În timp ce execuți acest lucru, te poți simți atras spre un anumit loc sau civilizație care a existat acolo înainte. După ce îți dai seama de perioada de timp în care te afli și situezi locul respectiv, privind scena, proiectează total gândurile și simțămintele tale în locul, poporul, sau civilizația respectivă.

Vezi-te pe tine așa cum arătai atunci. Uită-te cum erai îmbrăcat și ce făceai. Conștientizează orice sunete sau elemente vizuale care sunt legate de tine acolo. Fii extrem de conștient de gândurile și simțămintele pe care le ai. Descoperă lucruri pe care le-ai știut înainte și lucruri pe care le-ai făcut înainte. Descoperă cine ai fost. Explorează și trăiește toate evenimentele și emoțiile din acea viață trecută. Lasă-te pătruns de o completă înțelegere față de ceea ce trăiești și conștientizează-ți din plin viața trecută.

Când ai terminat călătoria mentală, adu-ți conștiința înapoi în prezent, concentrându-ți și

directionându-ți gândurile și simțămintele spre cine ești în acest moment. În timp ce te orientezi către prezent, adu cu tine conștiință a tot ceea ce ai trăit în călătoria ta mentală, toată cunoașterea Pe care ai căpătat-o despre acea viață, care îți oferă înțelegerea și perceperea interioară a vieții prezente.

Scrie în jurnal tot ceea ce-ai trăit și ai conștientizat în această călătorie. Notează-ți gândurile și simțămintele pe care le-ai încercat în timp ce te urmăreai sau participai activ la acea viață. Notează toate percepțiile pe care le-ai avut în timp ce vedeai cine ai fost înainte și ce-ai făcut în viața trecută. Descrie toate legăturile dintre trecut și prezent pe care le-ai descoperit prin această experiență și înțelegerea ta despre modul și motivele pentru care amintirea re trăită te va ajuta în viața de acum.

Explorarea și trăirea tuturor vieților trecute

Poate vei voi să explorezi și să trăiești alte vieți trecute prin proiectarea ta în trecut. Fă o călătorie mentală în jurul lumii. Lasă-te condus de Eul tău Superior în orice parte te-ar conduce? Vizitează și privește diferite țări, popoare și civilizații, acolo unde simți că ai trăit mai de mult. (Pe lângă faptul că îți vei descoperi viețile anterioare, prin această proiecție mentală vei și economisi o groază de bani de drum!).

După fiecare călătorie, notează detaliat în jurnal impresii despre tot ce-ai trăit și conștientizat. Include gândurile și simțămintele despre călătorii, toate imaginile, percepțiile interioare și toate informațiile pe care le-ai primit. Revenind în prezent, adu cu tine aici toată cunoașterea pe care ai conștientizat-o în cursul acestor călătorii. ***Lasă-te pătruns de înțelegerea clară a modului în care evenimentele și emoțiile vieților***

trecute îți influențează situațiile și simțămintele vieții actuale.

Partea III - Karma

Înainte de naștere

În intervalul dintre două vieți înțelegerea experiențelor avute în toate viețile de până atunci este totală. Această cunoaștere spirituală te ajută să alegi și să-ți propui experiențele prin care urmează să treci în viața ce o vei reîncepe.

Înainte de a te reîncarna în această nouă viață, îți propui ce scopuri trebuie să îndeplinești și ce lecții mai ai de învățat. Tu ești cel ce alegi cum îți vei echilibra karma și hotărăști ce anume vrei să experimentezi. Îți alegi destinul pe care îl vei urma și cărarea pe care vei păși în noua viață. Alegerile și deciziile se bazează pe experiențele avute în viețile precedente - ce crezi și ce simți în legătură cu ceea ce ai împlinit în decursul lor și cum dorești să procedezi în consecință în această viață ce urmează. Tu ești cel ce creezi structura și cadrul de desfășurare și pui fundamentul pe care se va înălța viața ta prezentă, sprijinită pe experiențele vieților trecute și pe cunoașterea ta spirituală.

Tu ești cel ce planifici și pregătești evenimentele următoarei tale reîncarnări. Tu ești cel ce creează ocaziile pentru situațiile pe care dorești să le experimentezi și să le explorezi. Tu ești cel care își alege partenerii și aranjează scena pentru experiențele prin care veți trece împreună. Tu ești cel care discută cu sufletele aflate pe tărâm spiritual și comunică de asemenea cu sufletele care sunt în curs de a experimenta o nouă reîncarnare, pentru a primi de la ele confirmarea unor aranjamente făcute anterior. Tu ești cel care faci promisiuni și îți iei angajamente, atât față de tine, cât și față de alte suflete.

Cât timp îți alegi experiențele viitoare, ai acces la

toată cunoașterea spirituală pe care ai căpătat-o de-a lungul tuturor vieților tale și poți folosi această conștiință în deciziile pe care le iei. Uneori ești asistat de ghizi și de maștri spirituali care îți oferă sfaturile lor în legătură cu ce ar fi cel mai bine pentru tine de făcut, dar, în ultimă instanță, alegerea îți aparține. Tu ești cel ce creează împrejurările, tu îți fixezi încercările prin care vei trece și tu stabilești legăturile asigurând ocaziile de sincronism din planul pământesc.

Tot ce există în viața ta prezentă a fost creat de tine înaintea nașterii tale. Nimic nu a fost lăsat la întâmplare și nu ți-a fost impus din afară. Singurul lucru pe care nu îl alegi este Rezultatul a tot ceea ce ți-ai propus să înfăptuiești. Tu ești cel ce faci alegerile și iei hotărârile, cu liberul tău arbitru, atunci când iei contact direct cu experiențele din viața prezentă.

Tu ești cel care îți alcătuiești eboșa vieții tale prezente pe pânza creației și tot tu ești cel care apoi îi colorezi detaliile. Pe măsură ce îți faci alegerile și iei deciziile, tabloul începe să se contureze, fiecare personaj se precizează mai bine, fiecare eveniment se definește mai clar și fiecare experiență devine mai tangibilă și mai reală. Tu ești autorul acestei lucrări de maestru formată din bucățele, care se așează perfect la locul lor, pe măsura desfășurării treptate a vieții prezente. De o manieră extrem de reală, tu ești cel care creezi lumea pe care o vei trăi în reîncarnarea care urmează.

Atunci când consideri că este cel mai potrivit moment și ai condițiile cele mai bune, te reîncarnezi într-un corp fizic pentru a aplica cunoașterea spirituală pe care ai dobândit-o până acum și pentru a îndeplini promisiunile pe care ți le-ai făcut și angajamentele pe care ți le-ai luat. Opțiunile și deciziile luate devin amintiri și tu rămâi doar cu senzația lor, la nivelul subconștientului, de unde primești călăuzirea interioară în direcția pe care ți-ai propus-o în ocaziile și încercările pe care ai fost de acord să le trăiești în această viață. ***Pe măsură ce îți trăiești***

viața actuală, capeți o înțelepciune spirituală și mai mare, prin învățarea lecțiilor de viață, prin echilibrarea karmei și prin îndeplinirea destinului tău.

Începerea experienței vieții pământești

Înainte nașterii, sufletul există sub forma unei vibrații energetice de conștiență, cunoaștere și lumină. Imediat ce alegi renașterea pe pământ, te legi și te dedici corpului tău fizic de o manieră spirituală. Sufletul intră în corpul tău în orice moment situat între concepție și trei luni după naștere și ai până în acel moment libertatea deplină de mișcare între planul fizic și cel spiritual de existență.

După primele trei luni de viață în planul fizic, sufletul se leagă de corpul fizic și rămân împreună până în momentul morții. De-a lungul reîncarnării tale prezente, datorită cunoașterii tale interioare, rămâi cu capacitatea de a putea, în oarecare măsură, să călătorești prin diverse nivele de conștiență. Nu ai însă posibilitatea de a alege ca întreaga conștiență a sufletului tău să își exprime spiritualitatea la nivelul planului fizic. Această restricție poartă numele de *vălul conștienței*.

Atunci când părăsești tărâmul spiritual și ieși contact cu cel pământesc, sufletul tău preia energiile fizice care îți vor permite să exiști într-un mediu fizic. Acest proces este trăit de tine ca un schimb de energii. În momentul nașterii are loc o pierdere de conștiență, datorată trecerii de la energiile spirituale la cele fizice.

În momentul în care îți transformi energiile prin nașterea în mediul terestru, treci printr-o tranziție de conștiență, odată cu traversarea unor nivele de energie cu vibrații foarte diferite. Aceste vibrații variază de la valorile cele mai înalte, corespunzătoare nivelelor celor mai puțin dense de energie - care reprezintă sufletul în forma lui spirituală - până la vibrații cu valorile cele mai joase,

corespunzătoare celor mai compacte nivele de energie - care reprezintă conștiința corpului fizic. Fiecare din nivelele de energie vibrează pe un domeniu diferit de conștiință și fiecare dintre aceste domenii îi corespund gânduri, simțăminte și experiențe diferite.

Când părăsești domeniul spiritual și-ți începi călătoria traversând diversele nivele de energie, Lumina te înconjoară și este cu tine și în tine și ești pe deplin conștient de sufletul tău. Când părăsești atmosfera conștiinței spirituale, te simți plutind prin vibrațiile energetice de timp, spațiu, materie și mișcare. Atunci când faci tranziția în domeniul eteric, te simți mișcându-te printr-un nor de Lumină, care îți limitează conștiința sufletului. La trecerea prin vâlul conștiinței, înțelepciunea ta spirituală începe să se transforme în înțelegerea fizică asupra sufletului tău.

La intrarea în mediul terestru, conștiința ta transformată pătrunde în subconștient. Ai conștiința atât a lumii pe care tocmai ai părăsit-o, cât și a celei în care ai intrat. Te afli în nivelul astral și ești în stare de echilibru între energiile spirituale și cele fizice. Creezi un canal de comunicare între spiritualitatea și conștiința ta prin contopirea energiilor spirituale cu energiile fizice.

Când începi să intri în energiile mediului terestru, simți cum conștiința spirituală și înțelegerea devin adevăr și cunoaștere interioară. Ești pe deplin conștient la nivelul subconștientului și gândurile îți sunt limpezi. Ești conștient că tu ești cel care a creat lumea în care intri și simți cu anticipație emoțiile experiențelor care te așteaptă.

Când sufletul tău intră în contact cu trupul, devii total conștient de energiile corpului tău fizic și de energiile pământești. Ai senzația existenței lumii care te înconjoară și devii conștient de starea ta fizică. Închei procesul de tranziție și simți o ceață densă și grea care te înconjoară și te separă de majoritatea energiilor spirituale. Ai senzația acută de izolare și de limitare, cel puțin până ce te

reobișnuiești cu starea ta fizică. Lume, bun găsit!

Legea Karmei

Karma este un cuvânt din limba sanscrită, care înseamnă „acțiune” și este numită de obicei legea cauzei și a efectului. Faptele din viața trecută sunt reflectate în ceea ce ți se întâmplă în această viață prezentă. Legea Karmei mai este numită Legea Răsplății și s-a considerat în mod eronat că se manifestă prin evenimente negative care ți se întâmplă, pe care nu ai cum să le controlezi în niciun fel. Karma poate fi la fel de bine negativă cât și pozitivă, în funcție de ceea ce ai făcut și gândit în viețile anterioare, binele, răul, urâtul și frumosul din viața ta ți le-ai creat tu însuși. E bine să nu uiți asta, atunci când începi să înțelegi și să-ți echilibrezi karma. Cum tu ești cel ce ți-ai creat propria karmă, tot tu trebuie să fi acela care poate să o schimbe. Când îți echilibrezi karma, îți corectezi evenimentele și emoțiile negative, aducându-le la o formă pozitivă. Trebuie să lucrezi cu cauzele, fie din viețile trecute, fie din trecutul apropiat al acestei vieți, care au dus la acele efecte. Prin gândurile, simțămintele și faptele tale - atât din viețile trecute, cât și din cea prezentă - ai făcut ca evenimentele să se petreacă. Îți trăiești karma ca efect al tuturor gândurilor, simțămintelor și faptelor anterioare, prin repercusiunile cauzelor pe care le-ai pus în mișcare. Karma se manifestă în momentul cel mai potrivit în care poate fi echilibrată.

Legea Karmei este dreaptă și cinstită. Tu ești acuzatul, Tu ești judecătorul și tot Tu îți dai propria sentință, pe baza celor înfăptuite anterior de tine. Dacă ți se pare Karma nedreaptă, nu ai decât să privești în tine însuși și în amintirile vieților trecute și să afli de ce este așa. Karma reprezintă o lege permanentă, care este veșnic

în mișcare. Dacă ți se pare nedreaptă, o poți schimba prin gândurile, simțămintele și faptele tale prezente.

În momentul în care accepți responsabilitatea propriei tale karme, îți oferi și posibilitatea să ți-o echilibrezi.

Tu ești cel care pui Legea Karmei în acțiune prin liberul tău arbitru, îți creezi karma și modul în care trebuie să o trăiești prin atitudinile și faptele trecute și prin reacțiile prezente la experiențele pe care le ai. Liberul arbitru este alegerea ta în privința gândurilor, simțămintelor, faptelor și reacțiilor din fiecare experiență și situație prin care treci. Prin liberul arbitru, fie îți creezi Karma, fie o echilibrezi. Liberul arbitru îți aparține. Este dreptul tău câștigat prin naștere.

Îți oferi multe încercări și opțiuni sub forma ocaziilor și experiențelor care te ajută să îndeplinești tot ce ți-ai propus în această viață. Evenimentele din cursul vieții pe care ți se pare că nu aveai cum să le schimbi, sunt evenimente predestinate de tine însuși, pe care ți le-ai propus pentru a le experimenta. Înainte de naștere ai făcut o înțelegere irevocabilă, fie cu sufletul tău, fie cu alte suflete, să participai la anumite experiențe. Angajându-te în aceste experiențe, ai acceptat să faci față încercării. Ce faci acum, când încercarea are loc, depinde de liberul tău arbitru. ***Destinul este liberul tău arbitru care se manifestă în prezent și îți oferă opțiunea de a onora sau nu promisiunile pe care le-ai făcut înaintea nașterii.***

Tu ai fost cel care a creat experiențele din viață prin care să-ți înveți lecțiile, să-ți echilibrezi karma, în vederea măririi nivelului de cunoaștere și creșterii spirituale. Nu există astfel de lucruri, precum: accidente, șansă sau coincidențe. Dacă se întâmplă un accident, a avut loc cu un numit scop. Totul se întâmplă cu un scop. Karma, prin natura, ei tinde spre echilibrare.

Crearea realității proprii

Karma și liberul arbitru lucrează mână în mână pentru a-ți crea propria existență: Tu ești cel ce creează ceea ce trăiești în orice moment al fiecăreia dintre viețile tale. Atât gândurile și simțămintele din prezent, cât și opțiunile și deciziile zilnice, îți afectează, influențează și schimbă experiențele pe care trebuie să le realizezi. Îți crezi existența proprie prin alegerile din prezent și acest lucru afectează atât karma pe care ți-o faci, cât și maniera în care o rezolvi.

Viața poate fi grea sau ușoară, plină de încercări sau de bucurii după cum o crezi și o percepi. Ți-ai ales experimentarea terestră pentru a te ajuta să-ți echilibrezi karma în modul cel mai semnificativ posibil. ***Atunci când muncești la înțelegerea și echilibrarea karmei tale, nu te limita la căutarea cauzelor din viețile trecute care se reflectă prin efectele lor în viața prezentă. Caută în același timp propria ta comportare ca pe un posibil vinovat care contribuie la perpetuarea experiențelor negative pe care le ai.***

În viață poți trece prin evenimente negative din foarte multe motive. Deși este adevărat că faptele tale trecute sunt cele care îți determină încercările prin care treci acum, percepțiile și simțămintele tale obișnuite față de aceste experiențe, modul în care ai reacționat la ele, sunt factorii care pot stabili dacă își au rădăcina într-o viață trecută sau au fost create în prezent. Poți hotărî dacă experiențele aparțin trecutului sau prezentului, aflând cauza ascunsă a situației respective.

De cele mai multe ori, dacă situația este foarte serioasă, cauza este de natură karmică, agravată de percepții și adausuri negative din momentul prezent.

Diferența dintre karmă și crearea realității proprii este faptul că o karmă se creează într-o viață trecută și pare să fie ceva misterios, care se ivește în prezent dintr-un trecut întunecat pentru a te bântui, în timp ce crearea realității proprii este ceea ce faci prin intermediul

gândurilor, simțămintelor și faptelor tale în viața ta prezentă.

Când ți-ai creat karma în trecut, ți-ai determinat realitatea proprie din prezent.

În prezent, când îți creezi existența, îți creezi karma care se va manifesta mai târziu în această viață sau într-o viață viitoare. ***Karma și crearea realității proprii sunt ambele conduse de legea universală a cauzei și efectului.***

În timp ce lucrezi la rezolvarea karmei tale, îți creezi realitatea. Echilibrarea karmei se percepe ca o mișcare de curgere naturală care expandează conștiința ta spre adevăr, pe măsură ce faptele și emoțiile tale trecute se desfășoară și ies la lumină în prezent. ***Înțelegerea a ceea ce ai făcut în viețile tale trecute, constituie ea însăși o încercare pentru tine și este una din părțile cele mai edificatoare ale călătoriei tale spirituale. Aflarea a ceea ce ai făcut în viețile trecute - pe lângă valoarea ei intrinsecă - poate determina și schimbări esențiale în viața ta prezentă, care să ajute la echilibrarea karmei tale și la evoluția ta spirituală.***

Tu și oamenii din viața ta

Prietenii tăi din prezent ți-au fost tovarăși în trecut. Cu oamenii care îți sunt acum foarte apropiați, sau care îți sunt rude, ai avut relații strânse și în viețile anterioare, deși probabil că în „roluri” diferite. Mama de acum ți-a fost, poate, frate sau fiică și soțul din această viață s-ar fi putut să-ți fi fost atunci soție sau un bun prieten. Ai ales să fii împreună cu oameni pe care i-ai cunoscut înainte și cu care ai fost în anumit raport, pentru a putea avea ocazii de a-ți echilibra karma pe care o ai cu ei, sau pur și simplu din bucuria de a fi iarăși împreună.

Când îi întâlnești în această viață, sufletul tău își amintește de ei și de momentele petrecute împreună cu ei în trecut.

Karma ta este o împletitură formată din relațiile și experiențele pe care le-ai avut cu oamenii din viața ta. Multe din relațiile prezente sunt o reflectare a legăturilor vieților trecute cu oamenii cunoscuți atunci. Dacă în trecut relația a fost negativă, înseamnă că acum ai ales să fii împreună pentru a corecta karma prin echilibrarea ei și aducerea ei la un nivel pozitiv. Atunci când aveți probleme cu cei pe care îi cunoașteți acum și cu relația cu ei, în majoritatea cazurilor acest lucru se datorează karmei negative dintre voi pe care v-ați creat-o unul altuia în altă viață.

Dacă în trecut ai avut o relație pozitivă, ea se continuă și în prezent și se întărește și mai mult.

Suflete-pereche; oameni deosebiți

Prietenii și persoanele pe care le-ai iubit în viețile precedente sunt suflete-pereche. Când întâlnești un suflet pereche, simți că există o legătură și o relație specială între voi, asociată cu o senzație de familiaritate. Te simți foarte bine cu ei și relația dintre voi este de tip pozitiv.

Chiar când ți se întâmplă să ai ceva probleme și unele discuții, totul se rezolvă ușor și odată ce-ai înțeles substratul, situația - chiar dificilă - servește la învățarea de către amândoi a unei lecții identice.

Există trei categorii de suflete-pereche. Fiecare dintre categorii are trăsături caracteristice care le face distincte și de neconfundat față de alte persoane din viața ta.

Suflete-pereche camarade, sunt oamenii care te ajută să îți atingi un scop, sau te sprijină în îndeplinirea unei anumite sarcini propuse. Ajutorul lor se poate manifesta printr-o simplă observație făcută în timpul unei conversații, care te luminează într-o dilemă și te readuce pe cărare, sau poate îți oferă chiar un ajutor fizic, prin care îți poți atinge scopul urmărit. Ei intervin și te sprijină în cele mai diverse moduri, atunci când ai mai multă nevoie. Darul lor, oricum s-ar exprima, îți oferă

posibilitatea de a învăța, de a-ți împărtăși cele știute de ei și de a fi ajutat. Într-o viață anterioară tu ai fost cel care i-ai ajutat, iar acum te răsplătesc, dându-ți înapoi cele primite.

Îți întâlnești sufletele-pereche camarade zilnic într-o mare varietate de situații și împrejurări. Le recunoști în prietenul care îți oferă un sfat înțelept la problema care te frământă, în cunoștința care îți oferă să te transporte atunci când te-a lăsat mașina în pană sau în profesorul care te îndeamnă la învățat. El sau ea ar putea fi cineva care are aceleași interese sau îndeletniciri particulare cu tine, sau cineva care te încurajează să faci ceva bun, ceva ce ai dori să faci, sau chiar șeful care îți apreciază munca.

Sufletele-pereche camarade sunt oameni cu care te simți bine. Sunt cei cu care ai petrecut împreună o perioadă scurtă de timp într-o viață anterioară. De obicei nu există o legătură serioasă între voi și asocierea din prezent cu ei tinde să fie de scurtă durată. Dacă legătura dintre voi devine mai puternică datorită relațiilor voastre pozitive și permanente, ei pot deveni suflete-pereche gemene în viitor.

Suflete-pereche gemene sunt acei oameni cu care ai avut o relație specială de prietenie în multe vieți trecute. Te simți total deschis și destins în prezența lor. Întâlnirea cu un suflet-pereche geamăn este ca atunci când întâlnești un vechi prieten pe care nu l-ai văzut de mult. Te simți bine cu acea persoană și reiei legătura exact de unde ai lăsat-o în viața trecută, ca și cum nu s-ar fi scurs timp deloc de la ultima voastră întâlnire. Recunoști un suflet-pereche geamăn, ca pe cineva având toate caracteristicile unui suflet-pereche camarad, dar cu o legătură mai profundă între voi.

Sufletele-pereche gemene, sunt de obicei membri de familie apropiați sau prieteni deosebiți. Uită-te la prietenii adevărați pe care îi ai, cei care te înțeleg întru-totul și vei vedea în față un suflet-pereche geamăn. ***Deseori nici nu e nevoie să îi vorbești, deoarece sufletele voastre sunt acordate între ele la***

nivel telepatic. Îi cunoști gândurile și simțămintele în mod intuitiv.

Vei vedea de asemenea că multe din experiențele vieții tale prezente se desfășoară în paralel cu cele ale sufletului tău pereche-geamăn. Vă veți ajuta unul pe altul, în diverse moduri, să evoluati și să învățați, iar prietenia dintre voi se va întări și mai tare. Relația voastră actuală poate dura de la câțiva ani, până la toată viața. Chiar în cazul, că vă despărțiți, o veți face de o manieră pozitivă și veți păstra o amintire frumoasă prieteniei dintre voi.

Un suflet-pereche flacăra geamăn este unicul și singurul tău suflet-pereche adevărat. Ați petrecut multe vieți împreună, plini de dragoste și grijă unul față de celălalt și legătura dintre voi este profund spirituală. Când îl întâlnești din nou în această viață, ca bărbat sau ca femeie simți o atracție imediată și între voi se stabilește un raport cu totul special. Simți un curent electric de energie care trece prin amândoi și ai senzația că vă cunoașteți dintotdeauna. Sufletul tău îl recunoaște imediat pe celălalt și își amintește de sufletul-pereche flacăra și acest lucru este resimțit în profunzimea extremă a ființei tale.

Nu există decât un singur adevărat suflet-pereche care este jumătatea ta perfectă și împreună creați o atmosferă ca de vrajă între voi, ceva ce nu mai simți cu nimeni niciodată. Un suflet-pereche flacăra geamăn are toate (caracteristicile și calitățile unui suflet-pereche camarad și cele ale unui geamăn, combinate în aceeași persoană, față de care ai un sentiment cu totul și cu totul special. Acest sentiment este întotdeauna perfect reciproc. Se spune că acest suflet flacăra reprezintă jumătatea sufletului tău și că împreună formați un adevărat întreg, plin de dragoste și armonie. Când îți găsești sufletul-pereche flacăra, îți găsești în același timp imaginea în oglindă a sufletului tău. Sufletul tău își amintește frumusețea și bucuria dragostei spirituale pe care o împărtășiți și încearcă să o trăiască și să o

exprime pe durata încarnării tale fizice.

Sufletul tău-pereche flacăra geamă este de cele mai multe ori de sex opus, deși în anumite ocazii el sau ea se pot prezenta sub forma unui frate sau soră de obicei geamă). S-ar putea chiar să semănați unul cu altul, având trăsături identice, mai ales în jurul ochilor. Între sufletele-pereche flacăra apare un fenomen interesant. Energiile spirituale sunt într-un acord atât de perfect și atât de legate unele de altele, încât se formează un arc strălucitor de lumină între aurele lor, un curcubeu de energie ce unește cele două suflete.

Multă lume crede că din momentul în care ți-ai găsit sufletul-pereche flacăra, te căsătorești cu el și trăiești fericiți până la adânci bătrâneți. Se poate întâmpla și așa, dar pot apărea totuși probleme datorită karmei negative intervenite între voi în viețile anterioare. Sigur este faptul că între două suflete-pereche-flacăra curge în permanentă un fluviu subteran de iubire, care depășește orice negativitate.

Nu te întâlnești cu sufletul tău-pereche flacăra în fiecare dintre vieți, deoarece se poate întâmpla ca lecțiile individuale care trebuie învățate de către fiecare dintre voi să fie diferite, sau calea propusă de evoluție să nu coincidă. Chiar dacă nu sunteți alături, fiecare tindeți prin ceea ce faceți să ajungeți din nou împreună și sufletele voastre evoluează pe un drum spiritual comun. Este posibil ca în decursul uneia dintre vieți, să fiți împreună doar un răstimp scurt, deoarece ați căzut în prealabil de acord să vă ajutați unul pe altul într-un mod anume, sau puteți fi alături toată viața. Totul depinde de ceea ce ați hotărât înainte de a vă fi născut.

Întâlniri din viețile trecute: legături karmice care înlănțuie

Când, întâlnind pe cineva pentru prima oară, simți că între voi există o puternică legătură, înseamnă ca ați trecut împreună, într-o viață anterioară, prin întâmplări și experiențe comune, fie pozitive, fie negative. Mai există și alți oameni cunoscuți cu care ați stabilit legături karmice în alte vieți. Poți simpatiza sau antipatiza pe cineva de la prima privire, fără să îți explici de ce. Este semnul clar al unei relații karmice din trecut. Ai senzația precisă că ceva trebuie făcut pentru echilibrarea relației dintre voi.

Există totdeauna un motiv serios de a te întâlni cu cineva în această viață și motivul devine evident la câțva timp - zile sau săptămâni - după ce întâlnești persoana respectivă.

Relația voastră prezentă indică o legătură karmică trecută. Fie că cei pe care îi cunoști sunt suflete-pereche sau simple suflete de care ești legat karmic, relația actuală cu ei are un scop precis. Scopul poate consta ori în aprofundarea relației dintre voi, ori în rezolvarea karmei dintre voi prin echilibrare, karmă pe care v-ați făcut-o cândva; în cele mai multe cazuri este vorba de o combinație a ambelor motive.

Stările emoționale din viețile trecute se transmit de la o viață la alta și influențează relațiile și simțămintele în mai multe vieți succesive. Multe din problemele din prezent își au rădăcina într-o viață anterioară. Problemele create atunci, până ce se rezolvă, continuă să influențeze relația prezentă și experiențele trăite împreună cu acea persoană.

În timpul unei regresii într-o viață trecută, Linda și-a re trăit scena morții din acea viață.

„A luat cuțitul. Vrea să mă omoare!” a început ea să țipe îngrozită.

„Mi-a omorât copiii și acum vine să mă omoare și pe mine!”

Lacrimile au început să-i șiroiască pe față, în timp ce corpul i se zbătea sub loviturile de cuțit.

Linda își făcuse o programare pentru o regresie spre viața anterioară, sperând să descopere cauza

problemelor pe care le avea cu soțul ei. Se gândea în mod serios la divorț, datorită atmosferei din căsnicia lor, ea având senzația îngrozitoare că soțul ei vrea să o omoare pe ea și pe copiii lor. Când l-a întâlnit la colegiu pentru prima dată, a avut față de el o teamă inexplicabilă. După ce s-au întâlnit, i s-a făcut rău și a trebuit să plece acasă. Totuși au continuat să se vadă și ea a trecut peste această reacție inițială, considerând că poate i se făcuse rău de la băutură.

După ce și-a reamintit ce se întâmplase între ei în acea viață trecută, Linda a înțeles resentimentele ei prezente și a văzut relația lor prezentă și pe cea trecută într-o altă lumină. Și-a dat seama că se rejucau scene ce avuseseră loc și altă dată și s-a hotărât să schimbe lucrurile înainte de a se mai repeta tragedia. Când s-a întors seara târziu acasă, soțul ei i-a spus:

„Te-am omorât înainte și de asta avem acum problemele pe care le avem”. Chiar dacă nu fusese cu ea la regresie, el și-a amintit același lucru. S-au hotărât să stea separați pentru șase luni și acum sunt din nou împreună, lucrând la rezolvarea karmei dintre ei, printr-o înțelegere și o percepție interioară mai pătrunzătoare a celor petrecute în viața lor trecută și în cea actuală.

Relația ta de acum poate fi o continuare a unei relații precedente și poate reflecta fapte care au avut loc și nu s-au echilibrat atunci. Relația actuală există pentru a plăti datoriile karmice și pentru a învăța.

Amanda este o artistă și este în același timp mamă a doi copii mici. Ea are un atelier acasă și își petrece timpul pictând tablouri, între solicitările permanente ale copiilor. Și-a dat seama la un moment dat că devine violentă atunci când copiii o întrerup prea des.

Amanda își iubește copiii, dar este și foarte devotată muncii ei de artist. Se simte sfâșiată între creativitatea ei artistică și copii. Într-o viață

anterioară petrecută împreună, ea a fost foarte autoritară și i-a împiedicat pe copii să facă ceea ce ei ar fi dorit. În altă viață trecută, s-a străduit din greu să devină pictor și nu a reușit. Amanda și-a dat seama că experimentează situația prezentă pentru a învăța să-și respecte copiii și să depășească obstacolele care au doborât-o în viețile trecute.

Relațiile pe care le ai cu prietenii și persoanele iubite pot fi o inversare de situații față de relațiile avute cu ei în viețile anterioare, iar personalitatea ta poate fi opusă celei manifestate atunci.

Donna și Doug erau împreună de câteva luni. Lui îi plăcea să umble prin baruri în timpul liber, pe când ea prefera o atmosferă mai liniștită și mai intimă. Un timp au stabilit un compromis. În timpul săptămânii ieșeau la restaurant într-un cadru intim și liniștit, iar la sfârșitul săptămânii mergeau la baruri. Ei îi displăceau profund barurile, dar mergea cu el ca să îi facă plăcere. Relația aceasta îi dădea o senzație extrem de neplăcută, mai ales datorită lipsei de comunicare dintre ei pe care o simțea.

În cursul unei regresii, Donna și-a amintit de câteva evenimente dintr-o viață anterioară petrecută împreună cu prietenul ei, același cu cel din prezent, în care ei nu-i păsa de dorințele lui și îl forța să treacă prin situații care lui nu-i plăceau. Se făcuse că nu aude atunci când el încercase să îi explice ce ar fi dorit. În această viață ea trecea printr-o situație exact opusă. Pentru că nu își echilibrău karma și nu rezolvau problemele prezente, amândoi perpetuau karma dintre ei, care rămânea să fie rezolvată mai târziu în această viață sau într-una viitoare.

„În război și în dragoste totul este permis” poate fi valabil într-un sens negativ în cazul unei răzbunări, dar sub nicio formă nu te ajută din punct de vedere spiritual la echilibrarea karmei pe care ți-ai dobândit-o. Tot ce-ai făcut cuiva, într-o viață trecută sau în prezent, se întoarce împotriva ta, ca un bumerang, până ce se rezolvă. Dacă

acum manevrezi pe altcineva, te vei găsi în situația unei marionete trasă de sfori în viața viitoare. Dacă tratezi pe cineva cu respect, tot așa vei fi și tu respectat.

Karma pe care o împarți cu alte persoane existente acum în viața ta, se manifestă în moduri foarte variate. Dacă arunci o privire asupra situațiilor prin care ai trecut cu persoanele care îți sunt apropiate și îți lași gândurile să curgă, încercând să vezi cum oglindește prezentul trecutul, vei conștientiza legăturile din trecut care vă leagă și care determină respectivele situații. Motivul de a fi împreună cu cineva în această viață este faptul că în acest moment împrejurările sunt cele mai potrivite pentru a vă rezolva karma existentă între voi.

Exerciții de deschidere

Atunci când îți echilibrezi karma cu cei din jurul tău este bine să o înțelegi în totalitate. Înțelegerea karmei îți permite să conștientizezi legăturile din viețile trecute. Dacă reușești să ai o vedere de profunzime asupra relațiilor tale din prezent, vei obține cu mai multă ușurință răspunsuri la întrebările pe care ți le pui. Acționând pe diverse nivele de conștientă, poți descoperi karma ce trebuie echilibrată cu altă persoană din jurul tău. Acest lucru îți oferă o nouă percepție asupra problemelor tale din prezent și asupra reacțiilor tale în cadrul relației dintre voi și te va ajuta să vezi modul în care se întrepătrund și se perpetuează problemele din trecut în cele din prezent.

Exercițiul 1:

Gândește-te la cineva din viața ta cu care ai avut probleme. Scrie în jurnal cine este acea persoană, în ce a constatat sau constă problema respectivă și cum a început să se manifeste în această viață. Menționează și atitudinea ta, cât și sentimentele tale față de acea persoană. Scrie părerea ta despre tipul

de karmă care simți că ar putea fi între voi și motivul pentru care crezi că sunteți împreună în această viață. Acest lucru îți va oferi o idee despre cum apreciezi conștient karma de rezolvat și-ți va arăta negativitatea superficială existentă.

Simțămintele și atitudinea actuală impregnează sentimentele pe care le ai față de respectiva persoană și față de karma comună. Acest lucru te va ajuta să separi trecutul de prezent și să iei contact cu adevăratele tale simțăminte. Îți vor fi de asemenea revelate și unele blocaje serioase aflate la nivel subconștient. Scrie în jurnal tot ce conștientizezi. Notează-ți adevăratele simțăminte interioare pe care le ai față de acea persoană și față de karma dintre voi.

— Pentru a-ți aminti și a te lămuri mai bine asupra cauzelor din viețile trecute care se reflectă în problemele prezente, **intră în nivel Alfa și lasă-te condus de ghidul interior la acea viață în care își au originea aceste probleme dintre tine și acel individ. Examinează contribuția fiecăruia la crearea karmei comune. Examinează toate hotărârile și alegerile negative pe care le-ai luat atunci în cadrul acelei relații din trecut și urmărește cum acele hotărâri și alegeri se reflectă în ceea ce trăiești acum. Permite Eului tău Superior să îți ofere percepția și înțelegerea cauzei și modului în care a apărut această problemă în acea viață. Scrie în jurnal tot ce-ai trăit și ai conștientizat în această privință.**

— Pentru a descoperi de ce este reactualizată problema acum și pentru a conștientiza angajamentele pe care le-ai luat înainte de naștere în această privință, **intră în Alfa și fă-ți o proiecție mentală în intervalul dintre vieți; atunci când te pregăteai pentru viața actuală și luai decizii și opțiuni împreună cu această persoană. Lasă-te ghidat de Eul tău superior spre a**

conștientiza și înțelege învoielilor și promisiunilor pe care vi le-ați făcut pentru a vă echilibra karma comună. Fii conștient de înțelepciunea spirituală de care ai dat dovadă atunci când ai creat împrejurările și situațiile în care vă aflați acum și care vă permit rezolvarea karmei dintre voi. Scrie în jurnal tot ce-ai trăit și ai conștientizat.

Exercițiul 2:

Uită-te la notițele din jurnal, în care ai descris experiențele avute și ceea ce ai conștientizat legat de ele în cadrul acestei meditații alcătuite din trei părți. Percepțiile și informațiile obținute te vor ajuta să înțelegi relația ta prezentă și originile ei din viețile trecute. Îți vor fi oferite răspunsuri legate de experiențele prezente și de ce ți sunt date să le trăiești. Te vor ajuta de asemenea să înțelegi de ce ați creat împreună problema din prezent, de ce participați la ea și te va ajuta să decizi dacă ești pregătit să participi la echilibrarea karmei comune.

Pentru a conștientiza și modul în care poți echilibra această karmă comună în modul cel mai potrivit pentru tine, intră în Alfa și permite Eului tău Superior să-ți arate moduri pozitive de echilibrare a karmei comune. Scrie în jurnal tot ce ai conștientizat.

Toate notițele pe care le-ai făcut și toate percepțiile și informațiile pe care le-ai conștientizat constituie baza înțelegerii și rezolvării karmei pe care o ai cu diferite persoane din viața ta. Următoarele două capitole îți vor furniza mai multe informații în privința modurilor de echilibrare a karmei.

Plătirea datoriilor din trecut

Echilibrarea karmei și învățarea lecțiilor sunt complementare una față de alta, deși ele pot fi separate și distincte între ele. Sunt situații în care prima trebuie să fie

învățată lecția și pe urmă echilibrată karma, așa cum în alte cazuri karma este cea care trebuie mai întâi echilibrată pentru a putea învăța apoi lecția. Plătirea datoriilor din trecut este trăită ca un proces care te conduce, prin diferite nivele de conștientă și înțelegere, la numeroase experiențe, pe măsură ce acțiunile, reacțiunile și interacțiunile își fac apariția în prezent.

Experiențele pe care le trăiești reprezintă tot atâtea trepte care te ajută să ajungi în inima problemelor. Treptele sunt clădite din experiențe care duc una din alta. După ce înveți o lecție sau o parte din ea, te deplasezi mai departe pentru a învăța alte părți ale lecției, sau sau pentru a pași mai sus spre o altă lecție sau spre un nivel de conștientă superior. Treptele se unesc și formează o scară care te conduce, indicându-ți modul de a-ți completa lecțiile și de a-ți echilibra karma. Scara pe care pășești te ajută să înțelegi natura experiențelor prin care treci și, în mod simbolic, treptele te conduc spre spiritualitate.

Când privești în prezent în tine pentru a afla trecutul, vei descoperi baza de plecare a lecțiilor din prezent și a karmei. Vei vedea toate etapele parcurse până să ajungi unde te afli acum și îți vei da seama cum experiențele din trecut le-au creat pe cele din prezent. Examinând situațiile prezente, vei conștientiza faptul că de fapt tu ști intuitiv ce trebuie făcut pentru a-ți echilibra karma și a învăța lecțiile.

Stările tale emoționale constituie un barometru permanent al modului cum te străduiești să-ți rezolvi echilibrul. Pe măsură ce-ți conștientizezi karma, fii foarte atent la simțămintele pe care le încerci față de situațiile și relațiile în care ești implicat. Observă motivele și cauzele subterane, încearcă să înțelegi de ce reacționezi astfel în fața evenimentelor vieții. Simțămintele încercate îți vor arăta care îți este lecția și ce trebuie să faci ca să-ți echilibrezi karma.

Înțelegerea karmei proprii

Există diferite grade și nuanțe de griuri în înțelegerea karmei proprii. Răspunsurile ușoare reprezintă excepția, nu regula. Unele lucruri din viață sunt de-a dreptul dificil de realizat sau de înțeles. Nu te lăsa descurajat de asta. Ai tot învățat la lecții de viață și ți-ai tot echilibrat karma încă de la începuturile timpurilor, dar probabil că ai numit asta bun simț sau mod de viață cinstit, sau reacție instinctivă, înainte de a începe să o numești karmă și echilibrare. Deși este adevărat că prin învățarea lecției și prin echilibrarea karmei o și rezolvi, este posibilă și situația opusă. Ai să întâlnești cazuri în care, deși ai înțeles despre ce lecție este vorba, situația continuă să rămână în viața ta și asta deoarece situația în sine constituie lecția sau karma pe care o ai de trăit.

De exemplu, să spunem că în această viață te-ai născut orb. Într-o viață trecută, ai provocat orbirea cuiva. La urma urmei, ochi pentru ochi e un lucru cinstit. Într-o altă viață te-ai uitat de sus la ceilalți. Ți-ai creat astfel o karmă de plătit pe două direcții. Karma constă în experiența de a fi orb și lecția de învățat este de a vedea cât de tare au fost răniți cei din jur de faptele și atitudinile tale. Deci faptul de a-ți fi înțeles karma și de a fi trecut prin experiența de a fi orb și de a-ți fi învățat lecția, nu înseamnă și că vederea îți va fi redată în mod miraculos (deși și acest lucru ar fi posibil și, se și întâmplă uneori).

Modul în care îți plătești karma și-ți înveți lecțiile a fost fixat înainte de naștere. Ți-ai creat împrejurări și situații perfecte care îți vor favoriza echilibrarea karmei și învățarea lecțiilor în maniera cea mai potrivită pentru tine. Odată ce ți-ai corectat negativitatea din trecut și ai înțeles-o ca lecție în prezent, înseamnă că ți-ai echilibrat karma. Vei culege roadele mai târziu în această viață sau în cea viitoare, în funcție de natura karmei și a lecției care trebuia învățată și depinzând de învoiala pe care ai stabilit-o înaintea nașterii.

Dar nu răsufla încă ușurat. Dacă îți echilibrezi karma doar pentru că vrei să scapi de ea sau pentru că nu vrei să mai treci prin ce-ai trecut, atunci nu o rezolvi cu adevărat! Nu faci altceva decât să o amâni și probabil să o înrăutățești. ***Dacă în tine, atunci când se presupune că lucrezi la echilibrarea karmei și la înțelegerea lecțiilor ei, cresc sentimente de furie, ostilitate, critică, resentiment sau orice alte sentimente negative de acest tip, în loc de acceptare și înțelegere, atunci în mod sigur va trebui să-o reiei, încă și încă, până când vei reuși să procedezi corect.***

Există câteva cotituri și puncte critice în procesul de echilibrare a karmei și de învățare a lecțiilor de viață. Să-ți trăiești karma nu este destul. Mai trebuie să-o echilibrezi și să înveți de pe urma ei. Dacă nu o echilibrezi, atunci n-ai făcut altceva decât să te expui unei experiențe negative, pe care va trebui s-o trăiești din nou. Simplul fapt că ai suferit datorită karmei nu înseamnă că ai și echilibrat-o. Nu înseamnă decât că ai avut o trăire dureroasă, fără ca să-ți și înveți lecția, fără s-o înțelegi și să-i rezolvi negativitatea.

Atitudinile și faptele tale din trecut au fost cele care au creat împrejurările și situațiile din viața ta actuală. Simțămintele tale hotărăsc modul în care ești legat de trăirile tale și de ceilalți oameni. Karma pe care o trăiești se datorează faptelor și simțămintelor din viețile trecute, la care se adaugă reacțiile tale din situațiile prezente. Examinează-ți cu grijă trăirile pentru a-ți da seama de alegerile tale anterioare și de simțămintele care le-au pus în mișcare. Hotărârile luate în viețile anterioare, mai ales acelea luate în stări emoționale extrem de intense, sunt cele care îți stăpânesc trăirile. Opțiunile tale din trecut fie te pot ajuta să înaintezi, fie pot determina blocarea ta în tipare de gândire și simțăminte negative.

Fii atent la situațiile din viață care prezintă o aparență pozitivă. Aparența pozitivă poate fi o mască a realității negative de sub ea. Ferește-te de sindromul „totdeauna”. Într-o viață trecută, poate că ai realizat ceva minunat și atunci ai hotărât că vei dori „totdeauna” acel

lucru. Datorită acelei decizii, îți limitezi ocaziile din viitor și te legi pe tine însuși în a face mereu același lucru, în loc să evoluezi dincolo de acea experiență inițială. Simțămintele tale, care au dat naștere hotărârii din trecut, provin din dorința de a continua ceva pozitiv pe care l-ai înfăptuit. Dacă tu continui să te agăți de acel lucru pe care l-ai terminat, în loc să mergi mai departe, nu faci altceva decât să te rănești pe tine și probabil și pe alții și, în același timp, te împiedici să te bucuri de ceea ce ai realizat. Rezultatele acestei opțiuni o resimți în prezent, atunci când te simți obligat să faci ceva ce ai senzația clară că te trage înapoi.

Pe de altă parte și situația opusă poate fi adevărată. Depinde cum o percepi. Poți trece printr-o încercare pozitivă, care pare negativă. În procesul de echilibrare a karmei, pozitivul străbate prin negativ și devine rezultatul final. De exemplu, în viața actuală, poți fi implicat într-o situație în care te simți prins ca în capcană. Datorită naturii cu totul speciale a situației și a simțămintelor tale față de ea, situația devine o experiență care te împinge înainte și te ajută să te expandezi și să crești într-un domeniu pe care nu ai fi fost capabil să îl explorezi dacă nu te-ai fi simțit încolțit și obligat să faci ceva să ieși din încurcătură.

Atenție la deciziile pe care le-ai luat privitor la alte persoane. Într-o viață trecută, poate că ai decis că vrei să fi totdeauna cu o anumită persoană. Datorită acestei decizii poți înregistra o ținere pe loc, atât a ta, cât și a celeilalte persoane, căreia îi poți prin aceasta încălca liberul arbitru și de care te poți lega, poate de o manieră negativă, prin culpabilitate sau reproș. Decizia ta se bazează pe teama de schimbare și pe dorința de a menține relația aceeași. Simțămintele tale pot îngusta fluxul de energie din viața prezentă și pot limita aspectele pozitive ale experienței. În loc să te bucuri de o relație care să devină din ce în ce mai bună, această decizie te face să dai înapoi și transformă relația într-o experiență negativă. În același timp, îți creezi karmă cu acea persoană, karmă ce va trebui echilibrată în

viitor.

Ferește-te de sindromul „niciodată”. Într-o viață trecută poate că ai decis că nu vei mai face niciodată ceva, sau că un anumit eveniment nu ți se va mai întâmpla niciodată. Datorită acestei hotărâri, porți după tine emoții nerezolvate și ți se va cere să repeți lecția. Te vezi nevoit să încerci să eviți ceea ce consideri a fi un coșmar îngrozitor, în loc să treci prin el și să înveți din el. Simțămintele care te-au făcut să iei o decizie pripită, provin dintr-o frică nemărturisită, având originea într-o experiență negativă și această frică te condamnă să re trăiești experiența. Retrăind-o, descoperi că este și mai rea ca înainte.

Îți poți trăi karma sub forma unor simțăminte puternice, cu sau fără amintirile corespunzătoare din viețile trecute. Uneori emoția se manifestă extrem de viu, în timp ce amintirea este reprimată, datorită naturii ei dureroase sau traumatizante.

Ted trecea printr-o stare de anxietate și de teamă nedeslușită ori de câte ori pleca la lucru și își lăsa familia acasă. Când este împreună cu ei, este foarte posesiv și exagerat de grijuliu la adresa lor. Într-o viață anterioară, fusese rănit în timp ce era la vânatoare pentru a procura hrană familiei sale și murise înainte de a se putea întoarce la ei. Împrejurările l-au împiedicat să aibă grijă de familia sa și ei au murit de foame.

Familia lui de acum este cea pe care a avut-o atunci și lui îi este o teamă permanentă că nu va fi în stare să o întrețină. Se înscrie la asigurări pe viață de valori mari și trăiește o stare continuă de vină și responsabilitate. Are senzația că i-a părăsit atunci și vrea să dovedească acum că poate avea grijă de ei. Nu este de acord ca soția lui să muncească, deoarece vrea ca ea să stea acasă și să aibă grijă de copii, deși ea ar dori să contribuie și ea la întreținerea familiei.

Este ca și cum el ar fi jurat ca de data asta să aibă grijă de ei, promițându-și lui însuși că

experiența din trecut nu se va mai repeta niciodată. Aparent, acest lucru apare ca fiind o hotărâre meritorie, dar iată ce ascunde ea. În trecut, familia lui n-ar fi trebuit să fie niște victime fără apărare. Aleseseră acea viață ca să învețe să stea pe picioarele lor. Pentru că atunci nu și-au învățat lecția, ei au contribuit la perpetuarea situației prezente.

În timp ce Ted încearcă să își echilibreze karma în modul pe care și l-a ales, alinându-și vina pe care o simte, în loc să și-o rezolve, el este pe punctul de a face loc în el însuși furiei și resentimentelor. Conflictele avute cu soția sa, care vrea să-și urmeze propria sa carieră, împreună cu simțămintele încercate de el de a fi capabil să aibă singur grijă de familia lui, îl fac să-și sporească negativitatea. Aceste simțăminte vor apărea la suprafață, atât în prezent, cât și într-o viață viitoare, căci ele au ca scop punerea în evidență a karmei trecute și prezente, până ce ea se rezolvă pozitiv.

Uneori, aspectele pozitive sunt atât de amestecate cu cele negative, încât este greu să vezi unde se termină unele și încep altele. Când îți echilibrezi karma, este important să știi exact în ce constă karma, pentru a nu o accentua mai mult sau a o supracompensa în prezent. La urma urmei, ceea ce vrei este să-ți echilibrezi karma, nu să-ți creezi în plus. Ideea este că trebuie să găsești un echilibru, un punct central și apoi să elimini părțile negative. ***O dată rezolvată karma la care lucrezi, fie o poți lăsa complet de-o parte, fie îi poți îmbunătăți părțile pozitive, după caz. Întreabă-ți simțămintele ce corespund situației actuale, pentru a vedea dacă reacțiile pe care le ai sunt cele potrivite. Propriile tale simțăminte vor fi cele care te vor ajuta să-ți înțelegi și să-ți rezolvi karma.***

Există multe pericole și capcane atunci când duci după tine, în viața prezentă, emoții negative nerezolvate în trecut. Negativitatea lor, până ce va fi rezolvată, continuă să-și strecoare capul hâd în trăirile tale, influențând astfel

faptele și simțămintele tale. Deciziile negative luate în vieți anterioare și stările emoționale care stau la baza lor sunt extrem de dăunătoare pentru prezent. Sentimentele de culpabilitate, teamă, resentimente și furii dintr-o viață trecută pot avea repercusiuni fizice și emoționale în viața prezentă și se pot manifesta în cele mai diverse și negative moduri. Toate acele lucruri nesuferite și îngrozitoare care te obsedează și te rănesc, nu numai că te împiedică să-ți echilibrezi pe de-a întregul karma, dar te și blochează în același timp în experimentări negative.

Atunci când duci după tine emoții negative provenite din vieți trecute, fie pentru că nu ți-ai înțeles bine lecția, fie pentru că simți că ai nevoie să suferi pentru a-ți repara karma, te rănești singur, condamându-te la trecerea printr-o experiență negativă de care de fapt nu aveai nevoie. Nu-ți face singur asta. Nu o meriți. Nu așa îți echilibrezi karma, ci numai te pedepsești singur și poate că îți creezi chiar karmă negativă prin sentimentele pe care le încerci acum și care vor apărea la suprafață în viitor, înrăutățindu-ți posibilitatea de rezolvare a karmei. Uneori te îngropi singur atât de adânc, încât e nevoie de un efort supraomenesc ca să fi scos la suprafață.

Când trebuie să treci printr-o încercare negativă pentru a reuși să-ți înveți lecția și să-ți echilibrezi karma, asta servește mai multor scopuri. Aspectul negativ al situației îți absoarbe toată atenția și te ajută să conștientizezi ce-ai făcut în trecut. Îți dă posibilitatea să o trăiești în prezent pentru a o înțelege mai bine. Mai mult, îți oferă conștientă și cunoașterea modului în care cu adevărat îți poți învăța lecția și-ți poți echilibra karma.

Karma nu trebuie neapărat să fie un proces dureros. Ea poate fi o experiență minunată, pe măsură ce se transformă în conștienta adevărului. Reamintirea și înțelegerea evenimentelor și emoțiilor din viețile trecute te ajută să observi justetea în tot ceea ce ți se întâmplă. ***Prin echilibrarea karmei și învățarea lecțiilor de viață, capeți înțelepciunea și înțelegerea necesare evoluției tale spirituale.***

Identificarea problemelor-cheie și a influențelor vieților trecute

Evenimentele și stările emoționale din viețile tale trecute influențează atât direct, cât și indirect situațiile și împrejurările vieții tale prezente. Poți conștientiza lecțiile de viață pe care le-ai ales să le înveți în această existență după modul de desfășurarea a vieții actuale și după modul în care apreciezi problemele cheie din viața aceasta. Examinând profund și cinstit lucrurile pe care le consideri importante și la care ții foarte mult, poți conștientiza lecțiile ce trebuie învățate și karma aflată la baza trăirilor și simțămintelor tale.

Încercările negative sunt foarte edificatoare în privința lecțiilor de învățat și a karmei de echilibrat. Dacă privești la aspectul opus al problemelor negative cărora le ai de făcut față, îți dai seama de tipul lecției respective.

De exemplu,

dacă ești foarte posesiv în toate privințele, atunci lecția constă în a învăța să lași lucrurile să se desfășoare fără a încerca să le mai ții sub controlul tău permanent și să știi să accepți această desfășurare a lor. Karma poate proveni din faptul că într-o viață trecută ai fost extrem de posesiv sau poate avea la bază teama de a ți se lua ceva la care ții, așa cum ți s-a întâmplat într-o altă viață.

Dacă manifesti o permanentă nerăbdare de a vedea lucrurile terminate, eventual gata de ieri, atunci trebuie să înveți, ca lecție, răbdarea. Karma ar putea să constea din faptul că într-o altă viață ai fost leneș și nu ai dus nimic la bun sfârșit sau că ți-ai propus atunci scopuri pe care nu ai fost în stare să le atingi și acum faci în compensare exces de zel.

Mulți oameni au greutăți datorită lipsei banilor și li se pare că orice ar face pentru a face rost de ei nu le reușește. Dacă nu ai bani de-ajuns sau dacă abia poți face față necesităților probabil este datorită

faptului că într-o altă viață ai avut din plin și i-ai folosit greșit - ți-ai bătut joc de ei sau ai refuzat să pleci urechea la cei care nu aveau, refuzând să-i ajuți. Este de asemenea posibil ca încercările prin care treci datorită lipsei banilor să se datoreze hotărârii tale anterioare nașterii de a echilibra în acest fel o anumită situație karmică și aceasta din diferite motive. Poate ai ales să te zbați să-ți întreții familia pe care ai abandonat-o altă dată. Sau poate ți-ai creat aceste împrejurări pentru a învăța să fii altruist, generos sau cinstit, sau pentru a putea aprecia adevăratele valori ale vieții, sau ai dorit să fii sărac ca să înveți cum se câștigă banii și cum trebuie să te bucuri de ei. Încercările prin care treci se pot datora și unor factori din viața ta prezentă. Este posibil să fie o reacție la o marcare obsesivă făcută în copilărie, că nu poți aștepta de la viață nimic altceva decât sărăcie. Poate că părinții ți-au fost săraci și tu ai acceptat această stare de viitor și pentru tine. Sau ai crescut cu credința limitativă că ești fără noroc sau cu teama că toată viața te vei zbate din greu pentru a-ți câștiga existența. Și, pentru că ai crezut așa, ți-ai creat împrejurările de confirmare prin trăire a ceea ce ai crezut. Împrejurările de viață actuale îți oferă posibilitatea să-ți reevaluezi credințele tale prestabilite și să înveți lecția, să-ți rezolvi karma, prin efectuarea de schimbări pozitive majore. Imediat ce ți-ai învățat lecția sau ți-ai schimbat simțămintele despre propria ta situație, vei avea din nou bani și acest lucru va indica faptul că lecția a fost însușită și karma echilibrată, punând astfel în valoare schimbările pozitive pe care le-ai făcut. În plus față de recompensa pe care o reprezintă, această situație schimbată care ți se oferă va constitui și un test pentru a verifica dacă schimbarea este de fond sau numai de formă.

Examinează-ți temerile. Lucrurile de care te temi cel mai mult îți vor arăta ce trebuie să

depășești. Înțelegându-ți și rezolvându-ți temerile, îți vei învăța cu aceeași ocazie și lecția De exemplu, dacă ți-e teamă de singurătate sau dacă ești o persoană retrasă, fără prieteni, atunci lecția poate fi să înveți să devii independent. Karma poate să constituie plata față de situația dintr-o altă viață în care ai fost prea dependent sau ai avut pe cineva pe care l-ai făcut să te țină în spate toată viața. În timp ce îți echilibrezi karma, îți depășești și teama, prin acceptarea și trăirea ei. Acest lucru îți dă posibilitatea să înveți lecția și-ți permite să faci schimbări pozitive majore.

Mai există posibilitatea să-ți înveți lecția fără a trăi direct efectele karmei. Dacă participi alături de cineva, de care ești foarte legat, la experiența prin care trece, chiar dacă rămâi un observator exterior, acest lucru reprezintă și pentru tine o lecție, pe care ai ales să o înveți în acest mod mai aparte. De exemplu, dacă ai un prieten care trece printr-un eveniment traumatic sau dureros al vieții lui, este posibil ca și tu să simți repercusiunea acestui eveniment în propria ta viață. Dacă te implici ajutându-l sau fiindu-i aproape în momentele grele, ajungi să participi la experiență până într-atât, încât simți emoțiile prietenului ca și când ar fi ale tale proprii, câte o dată atât de tare, ca și când ai trece prin experiență tu însuși.

Karma continuă să te urmărească viață după viață. Încercările deosebit de grele sunt semnul că respectiva karmă a rămas nerezolvată mai multe vieți de-a rândul.

Este posibil să-ți fi propus amânarea echilibrării unui anumit aspect al karmei pentru o altă viață, nu cea actuală, sau poate că nu ai putut să o echilibrezi, deoarece nu au putut fi create condițiile cerute de echilibrare pentru această viață. Uneori, din multitudinea de aspecte și expresii ale karmei, numai unele pot fi echilibrate acum. Echilibrarea karmei va trebui deci continuată într-o viață viitoare, în care să ai pe de-a-ntregul ocaziile să trăiești efectele faptelor tale și în care condițiile de echilibrare completă să fie favorabile.

Identificarea problemelor cheie și recunoașterea influențelor vieților trecute reprezintă doar vârful ghețarului. Cu adevărat important este ceea ce se găsește dedesubt, pentru a lua contact cu problemele profunde, începe prin a observa modul în care se manifestă ele în viața ta actuală. Încearcă să reduci problemele la esență, atât de mult încât să poți vedea tema centrală într-o formă condensată. Ar putea să fie copleșitor să încerci să vezi toate ramificațiile dintr-o dată.

Poți face mai mult decât să zgârii suprafața. Atunci când ți-ai făcut o idee clară despre ce este vorba, privește în adâncime și încearcă să descoperi cauza sau cauzele. Dă cale liberă gândurilor să exploreze modul în care trecutul influențează și afectează prezentul. Observă modul în care simțămintele și trăirile actuale sunt determinate de cauzele din trecut. Chiar evenimente nesemnificative și aparent fără nicio legătură cu tema cercetării pot juca un rol însemnat. Într-o singură problemă pot fi implicate mai multe lecții, ca și mai multe influente din diferite vieți trecute care au contribuit la karma sub forma în care se prezintă ea acum.

Exerciții de deschidere

Îți poți identifica problemele principale și influența lor, cercetând viața ta prezentă. Karma se dezvăluie singură în cursul dificultăților curente și se reflectă în simțămintele și trăirile tale. Situații sau simțăminte pe care le trăiești în ocazii care se repetă, reprezintă reluări ale unor împrejurări tipice sau influențele unor evenimente nesoluționate încă dintr-o altă viață. Poți stabili cauzele acestora, ca și stările emoționale, faptele, lecțiile și karma pe care le duci după tine, examinând situațiile și

simțămintele din prezent.

Exercițiul 1:

Fă-ți o listă în jurnal de câteva situații prin care treci în mod obișnuit, care indică un eveniment sau o stare emoțională menținută dintr-o viață anterioară și continuată în această viață. Lista poate arăta atitudinile și simțămintele tale, sau din ea pot reieși lucruri pe care le faci în mod regulat. Alege din listă una din situații care este mai importantă acum pentru tine. Descrie cum a început ea în această viață și ce a grăbit apariția ei. Identifică toate elementele și stările emoționale implicate. Notează toate simțămintele pe care le ai acum față de ea.

Pentru început, examinează situația prezentă în mod obiectiv. Este mai ușor să examinezi problemele serioase dacă te detașezi de ele. Acest lucru îți permite să vezi mai clar situația și soluția pentru ea și în același timp capeți o percepție și o înțelegere infinit mai mari.

În acest fel vei putea stabili ce simțăminte ai față de acea situație la nivel superficial și vei observa mai bine cum se manifestă evenimentul trecut în viața prezentă și care este influența simțămintelor din trecut asupra celor prezente. Acest lucru te va ajuta de asemenea să reintri în acea situație și să-ți regăsești adevăratele simțăminte de o manieră mai deschisă.

Odată ce ai conștientizat influența evenimentului din viața trecută și simțămintele tale față de el, poți să pătrunzi încă mai profund în el pentru a găsi cauzele din viața trecută ce l-au produs și pentru a vedea efectele lui prezente și viitoare. Îți poți explora mai departe situația ta curentă prin vizionarea filmului în trei acte al vieților tale trecute, prezente și viitoare.

(Vezi Cap. 12, Autoproiectarea în viețile trecute și Călătoria mentală în amintiri.)

În timp ce urmărești și trăiești filmul, examinează situația din prezent și efectul ei asupra vieții tale prezente, căci aceasta te va conduce la originea cauzei din viața trecută corespunzătoare și-ți va arăta repercusiunile din

prezent și manifestările din viitor ale acestei situații.

TRECUTUL. Situația pe care ai ales-o spre cercetare va constitui titlul filmului și notițele despre situație vor forma baza de lucru pentru el. *Intră în Alfa și creează o imagine care să simbolizeze situația prezentă care include și arată simțămintele tale obișnuite față de ea. Aceasta reprezintă scena de început a filmului. Filmul începe în prezent, arătând situația actuală și modul în care a luat naștere în viața ta de acum și apoi trece înapoi în timp, la scene dintr-o viață trecută. Filmul tău va prezenta originea din viața trecută a situației din prezent. Fii atent la simțămintele pe care le încerci în timp ce urmărești filmul. Permite Eului tău Superior să facă toate comentariile și să-ți servească de ghid, pentru a explica de ce și cum această situație a fost creată, perpetuată și adusă după tine în această viață.*

Urmărește cu atenție scenele în care se prezintă faptele săvârșite de tine și evenimentele prin care ai trecut în viața trecută. Urmărește acțiunea care se complică, pe măsură ce alte personaje intră în scenă și reține aceste personaje și situațiile respective, observând cum se raportează la situația din prezent. Dacă dorești, proiectează-te în film, pentru a-l trăi în timp ce-l urmărești. Stările tale emoționale te vor ajuta să conștientizezi mult mai multe detalii care îți vor face amintirile mai limpezi și mai intense. Află tot ce vroiai să știi despre experiențele și stările emoționale ale acelei vieți care au determinat și au creat situația din prezent.

Describe în jurnal tot ce-ai „văzut” în filmul vieții tale trecute. Include titlul, scena de început și scenele din trecut. Notează toate simțămintele avute, în trecut și în prezent, ca și imaginile pe care le-ai văzut și le-ai trăit. Scrie-ți observațiile despre film. Fă legăturile pe care le poți stabili din informațiile oferite în film între cauzele din viața trecută a

situației prezente și influențele și efectele ei în viața ta de acum.

(Dacă nu ești sigur, roagă Eul tău superior să-ți răspundă.).

Aceasta te va ajuta să înțelegi de ce treci prin această situație acum și îți va indica exact care îți este lecția și ce karmă trebuie să echilibrezi.

(NOTĂ: Este posibil ca problema care te preocupă să-ți apară și în vise. Pe măsură ce studiezi mai profund aspectele karmice ale situației, visele vor deveni mai lucide. Vezi Capitolul 10, Descoperirea vieților trecute cu ajutorul viselor.)

PREZENTUL. Odată ce-ai înțeles originea situației prezente și ai conștientizat lecția și karma, urmărește partea doua a filmului pentru a vedea desfășurarea normală a evenimentelor din prezent care vor corecta situația și vor rezolva negativitatea ei. **Filmul îți va prezenta alegerile și deciziile pe care le-ai luat în această viață și înaintea nașterii și cum ți-ai creat situația din prezent pentru a-ți completa karma.**

Urmărește filmul care îți arată cum să-ți înveți lecția și cum să-ți echilibrezi karma. Această parte a filmului începe în prezent și avansează înspre viitorul apropiat. Îți arată schimbările pozitive puse în aplicare și modul în care acționează și-ți influențează situația prezentă și cum se vor desfășura ele în viața ta. Acest lucru îți oferă percepții despre modul cum ai creat situația prezentă și de ce ai creat-o și-ți arată în același timp ce perspective ai plecând de la această situație și ținând seama de alegerile făcute de tine înaintea nașterii și de simțămintele prezente față de ea.

Describe în jurnalul tău schimbările pe care le-ai văzut, care îți pot prilejui învățarea lecției și echilibrarea karmei din prezent. Notează toate simțămintele legate de rezolvarea acestei probleme

și acordă o atenție cu totul specială imaginilor din prezent și din viitor pe care le-ai văzut în această parte a filmului. Acest lucru îți arată că tu știi deja cum să-ți înveți lecția și să-ți rezolvi karma. Filmul îți oferă și vizionarea în avans a efectelor hotărârilor tale pozitive din viitorul acestei vieți - dacă te hotărăști să le pui în aplicare.

VIITORUL. Evenimentele și simțămintele din trecut și din prezent - dacă rămân nerezolvate - vor continua să te influențeze și să te afecteze și vor stăpâni trăirile tale, atât în această viață, cât și în cele viitoare. Pentru a vedea ce se întâmplă cu situația ta de acum dacă nu-ți înveți lecția și nu-ți echilibrezi karma, ci o continui tot așa și în viitor, creează o altă versiune a filmului în care urmărește cum va influența situația ta actuală trăirile viitoare din această viață și din viețile următoare. Urmărește filmul care îți prezintă efectele în viitor ale situației actuale, dacă nu faci în prezent schimbări pozitive în privința ei.

Describe în jurnal tot ceea ce conștientizezi în legătură cu situația neschimbată din prezent, pe care o duci mai departe. Notează toate imaginile care îți apar și simțămintele tale asupra modului de desfășurare a situației în viitor.

(NOTĂ: Viitorul este maleabil și impresionabil. Ceea ce vezi în această parte nu este bătut în cuie. Reține că tot ceea ce faci în prezent va afecta și va schimba tot ceea ce se va întâmpla în viitor. Ceea ce vezi reprezintă numai modul în care se va desfășura viitorul dacă vei refuza în prezent să faci schimbările necesare.)

SCHIMBAREA ȘI CREAREA PROPRIEI REALITĂȚI. Dacă vrei să vezi cum se reflectă în viitor diferitele opțiuni și schimbări efectuate în prezent, poți reface această parte a filmului. Acest lucru te va ajuta să

te hotărăști *dacă, în ce mod și când* vei dori să-ți echilibrezi karma (prezentată în a doua parte a filmului) și cea mai bună cale de-a o face, dându-ți în același timp o privire de ansamblu a ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor, corespunzător diferitelor opțiuni și schimbări pe care ți le propui în prezent.

Această parte a filmului, privită cu atenție, îți va arăta arta creației, pe un nivel de început, conform legilor probabilității, având ca punct de plecare alegerile tale din prezent. În acest fel îți deschizi mai multe căi de explorat și poți vedea modul în care îți creezi trăirile și experiențele prin intermediul simțămintelor, credințelor și al liberului arbitru. Îți oferă percepții și cunoașterea de a crea propria realitate arătându-ți modul în care gândurile pot deveni tangibile.

Acest lucru e similar cu ceea ce se întâmplă în domeniul spiritual când îți pregătești reîncarnarea viitoare, înaintea nașterii ai o imagine mult mai cuprinzătoare, o perspectivă mai largă și lucrezi pe cele mai înalte nivele de cunoaștere, conștientizare și înțelegere pentru a-ți compune viața, dar îți lipsește controlul pe care-l ai în domeniul fizic. Aceasta deoarece opțiunile pe care le faci se concretizează cu ajutorul energiei gândurilor tale și sunt influențate în mare măsură de simțămintele tale și de liberul tău arbitru.

(NOTĂ: Urmărește această parte a filmului strict ca observator, *nu* ca participant. Dacă te implici prin intermediul simțămintelor tale, vei determina punerea în acțiune a energiei și vei crea ceea ce vezi. Odată create, opțiunile se vor manifesta în conformitate cu modul în care le-ai creat și vor rămâne ca atare până în momentul în care le vei schimba din nou. Dacă te hotărăști să pui în acțiune ceea ce vezi, atunci transmite imaginilor mari cantități de energie pozitivă, înconjurându-le cu lumină albă.)

Pe un fundal de culoarea cerului albastru, proiectează diferite opțiuni și schimbări ale situației tale de acum: apoi alege-le pe acelea care îți plac cel mai mult.

(Vibrațiile energetice ale culorii albastru din fundal vor conține energia alegerilor tale până în momentul în care ești gata să le manifesti.)

Urmărește filmul pentru a vedea ce consecințe vor avea schimbările - *dacă* te-ai hotărî să le efectuezi - în viața ta actuală. Permite Eului tău Superior să-ți prezinte toate repercusiunile acestor fapte în mișcare, observându-le efectele înainte de fi practic create cauzele. Observă cum se schimbă filmul și cum îți prezintă tablouri diferite pe măsură ce îți proiectezi diferitele opțiuni. Filmul devine o mișcare fluidă, sincronizată și curgând odată cu gândurile tale.

Înregistrează în jurnal toate observațiile referitoare la opțiunile și schimbările pe care le poți crea în prezent. Descrie cum s-a prezentat singură această parte a filmului, pe măsură ce apăreau schimbările și cum s-au transformat imaginile odată cu schimbările impuse de gândurile tale.

Notează ce-ai simțit în fața fiecăreia dintre opțiuni, în timp ce se manifestau în viața ta. Descrie-ți reacțiile față de posibilitatea și modul de creare a propriei realități. Acest lucru te va ajuta să-ți accepți responsabilitatea karmei tale și te va ajuta de asemenea să-ți descoperi posibilitatea pe care o ai să ți-o echilibrezi în această viață.

Exercițiul 2:

După ce-ai vizionat filmul și după ce ai căpătat de percepții și răspunsuri la problema curentă, acționează în vederea rezolvării situației prezente în maniera care ți se potrivește cel mai bine. Pe măsură ce faci schimbările pozitive pe care le consideri necesare, descrie în jurnal, în detaliu, tot ce se întâmplă. Notează acolo zilnic gândurile și simțămintele pe care le încerci. Observă cum acțiunile au dat naștere la reacțiuni și notează ce faci pentru a schimba situația actuală și ce mai ai de făcut în acest sens. În timp ce te străduiești să realizezi schimbări pozitive, să le pui în acțiune și să urmărești efectele lor, vei conștientiza cât de perfect se rezolvă negativitatea prin

învățarea lecțiilor și echilibrarea karmei rămase. Vezi și Cap. 17.

Avantajele echilibrării karmei

Deși găsirea cauzelor din viețile anterioare îți permite să înțelegi mai bine efectele din viața prezentă, acest lucru nu este neapărat necesar. Îți poți înțelege lecția și echilibra karma în prezent și fără să-ți amintești evenimentul din trecut care a determinat apariția acestei situații prezente. ***Evenimentele vieților trecute se reflectă în prezent. Odată cu corectarea situației prezente și cu transformarea stărilor emoționale negative anterioare în simțăminte pozitive, trecutul este echilibrat.***

Unul dintre avantajele trăirii și echilibrării karmei este perspectiva pe care ți-o deschide în față. Când ai avut de înfruntat o karmă negativă, privește în interiorul ființei tale și observă ce potențial pozitiv și ce multe avantaje ai căpătat în urma acestei experiențe. De multe ori, cele mai grele încercări se dovedesc a fi cele mai bune lucruri care ți se puteau întâmpla în evoluția ta spirituală. ***În timpul înfruntării cu situațiile prilejuite de rezolvarea karmei, poți învăța o mulțime de lucruri pozitive din trăirile cele mai negative.***

Sally era un copil chinuit încă de mică; ea nu cunoscuse din copilărie decât certuri și bătaii. Pentru a supraviețui emoțional, ea și-a găsit un refugiu în propria ei imaginație. Petrecându-și majoritatea timpului în lumea ei imaginară, a reușit să devină o scriitoare plină de imaginație creatoare. Datorită faptului că a fost neglijată și neiubită, ea a învățat să se iubească pe ea și să-și câștige singură existența. Ea și-a echilibrat karma pe care o avea cu părintele care a chinuit-o și, în diverse etape ale învățării lecției ei de viață și-a dezvoltat din plin calitățile creatoare.

Situații din prezent reflectă situații similare din

trecut și pot constitui câteodată chiar situații opuse. Lecția din trecut este acum prezentată ca într-o oglindă.

Pe Celia, părinții au convins-o să devină agent imobiliar. Ea s-a înscris la facultate și-a obținut diploma - dar nu putea suferi în niciun fel această meserie. Când a luat contact cu simțămintele ei de refuz de a se ocupa de vinderi de case, ea și-a amintit că într-o viață anterioară fusese un proprietar care dădea afară familiile de chiriași care nu puteau plăti chiria.

Făcând legătura cu amintirea vieții anterioare, ea și-a dat seama că mai nutrea încă sentimente de vinovăție față de oamenii pe care îi azvârlise afară din casă. Prin meseria pe care o avea în această viață, de a vinde locuințe, ea se comutase emoțional în trecut Prin înțelegerea cauzei situate în viața anterioară care o afecta în prezent, ea a fost în stare să-și elimine sentimentul de vinovăție, dându-și seama că în această viață de fapt îi ajuta pe oameni să-și găsească locuințe. Și-a dat seama că își echilibrase karma și s-a simțit liberă să-și schimbe cariera și să-și atingă visul vieții, acela de a se face medic veterinar.

Odată ce ți-ai învățat lecția și ți-ai echilibrat karma sau ai căpătat o îndemânare sau un talent, te bucuri de avantajele a ceea ce ai câștigat sau ai îndeplinit cu efort în viețile trecute. Chiar dacă poate că nu ești pe deplin conștient de influența acestor aspecte în prezent, îți poți trăi realizările din trecut în multe moduri pozitive. Aceste realizări pot apărea sub forma unei cariere în care ai mult succes, a unui talent sau a unei însușiri deosebite de a face ceva. Poți simți avantajele echilibrării sub forma unei relații minunate pe care o ai cu cineva, sau din unele trăsături sau calități pe care le posezi.

Realizările tale prezente pot apărea ca și consecințe ale unor preocupări sau activități depuse în multe vieți trecute, pe care le aduci după tine în prezent și sunt o

răsplată pentru ceea ce ai învățat și echilibrat până acum. Același lucru este valabil în privința lecțiilor pe care le-ai învățat. Este posibil ca ele să fi fost începute în viețile anterioare și continuate în prezent. O încheiere a lor este totdeauna bine venită și arată că lecția a fost pe deplin învățată și karma bine echilibrată. ***Învățarea lecțiilor și echilibrarea karmei îți permit să avansezi în viață, să explorezi noi domenii și experiențe și să evoluezi atât pe plan fizic, cât și pe plan spiritual.***

Exerciții de deschidere

Realizările tale îți vor arăta că te bucuri de avantajele echilibrării. Fă în jurnalul tău o listă de reușite și sau probleme pe care le-ai rezolvat deja. Alege acele realizări cu care te mândrești cel mai tare sau situațiile care ți se par cel mai bine rezolvate. Urmărește cum ai ajuns să le îndeplinești atât de bine, căutând în viețile trecute originea lor și legăturile acesteia cu prezentul. ***Intră în nivelul Alfa și dă-i voie Eului tău Superior să-ți arate cum ți-ai echilibrat karma, cum ți-ai învățat lecția și cum alegi acum roadele acestor acțiuni.***

Describe în jurnal tot ce-ai trăit și ai conștientizat în timp ce ți s-a prezentat modul în care ai depășit crizele și ai rezolvat situațiile, echilibrându-ți astfel karma. Scrie despre eforturile depuse și încercările prin care ai trecut în fiecare din viețile trecute, care ți-au dat posibilitatea încheierii depline a problemei în această viață. Scrie în jurnal cum această împlinire îți influențează și-ți marchează viața prezentă și cum o trăiești.

Această meditație te va ajuta să îți dai seama cum ți-ai echilibrat karma și modul în care ai rezolvat-o complet; arătându-ți calea specifică prin care ai ajuns la împlinire prin diferitele experiențe pe care le-ai avut de-a lungul mai multor vieți. Ea îți va arăta calea pe care ai urmat-o Și treptele pe care ai urcat pentru a încheia cu succes karma în privința

respectivă. Te va ajuta să devii conștient de opțiunile și deciziile pe care le-ai făcut și de modul cum au determinat ele trăirea karmei tale.

Reușitele îți oferă o imagine a atitudinilor și acțiunilor tale, arătând cauzele și efectele lor și felul specific în care acționează Legea Karmei, ca și propria ta manieră de creare a realității. Înțelegând acest lucru, conștientizezi că - prin liberul tău arbitru - tu ești cel care îți conduci destinul, tu ești stăpânul propriei tale sorți.

Echilibrarea karmei

Echilibrarea karmei este o acțiune foarte importantă pentru evoluția sufletului tău și pentru creșterea ta spirituală. Ea reprezintă unul din motivele principale pentru care ai ales să vii pe pământ. În timpul evoluției sufletului, ce are loc prin diversele reîncarnări fizice, poți trece prin multe aspecte ale trăirilor și simțămintelor tale, în vederea obținerii unei înțelegeri complete. De exemplu, pentru a percepe complet ceea ce este dragostea, va trebui să simți ce este ura. Pentru a cunoaște înțelepciunea, va trebui să treci prin experiența ignoranței. Fiecare lucru are două fețe; una nu poate exista fără cealaltă și ele nu pot coexista în armonie. Aceste principii formează fundamentul existenței și echilibrului în care au fost create și se manifestă toate lucrurile.

Echilibrarea karmei reprezintă mai mult decât simpla corectare a greșelilor și rezolvarea evenimentelor și emoțiilor negative pe care le-ai trăit în viețile trecute, înțelegerea echilibrului care trebuie să existe în toate te ajută să înveți și să crești spiritual, iar acest lucru te eliberează de necesitatea trăirilor pe pământ, deschizându-ți în același timp drumul spre tărâmurile mai înalte de evoluție și de cunoaștere. Prin echilibrarea karmei cu ajutorul experiențelor și încercărilor prin care treci, îți purifici sufletul și îți ridici nivelul de conștiență. Acesta reprezintă un important pas înainte pe cărarea care duce

spre iluminare.

Tot ce există în natură și în domeniul fizic este condus de Legea Universală a Echilibrului. O poți vedea în răsăritul și apusul soarelui, în ciclul anotimpurilor, în fazele lunii, în fluxul și refluxul oceanelor. Legea Echilibrului în natură se manifestă în ritmuri și modele care au o ordine naturală de desfășurare, în care energia se transformă într-o armonie desăvârșită. Echilibrul reprezintă energia în mișcare. ***Karma reprezintă legea acțiunii și reacțiunii. Datorită interacțiunii între energia pozitivă și cea negativă din trăirile tale, Karma duce la mișcare și la permanentă schimbare. Legea Echilibrului se manifestă pe nivelul fizic prin schimbările pe care le faci în existența ta, datorită trăirilor și experiențelor tale.***

Sufletul tău se supune Legii Echilibrului prin ciclul nașterilor și morților, numite și ritmuri de reîncarnare. ***Sufletul este alcătuit din energie spirituală și tu ai abilitatea și posibilitatea să influențezi și să schimbi diverse forme de energie fizică prin simțămintele, gândurile și faptele tale.*** Acțiunile pozitive pe care le întreprinzi în cadrul experiențelor prin care treci îți permit să realizezi echilibrul și armonia. Prin echilibrarea karmei și înțelegerea trăirilor tale, realizezi în același timp și echilibrarea naturii tale fizice cu cea spirituală. Capeți cunoaștere și îți armonizezi energiile sufletului. Acest lucru îți permite să îți exprimi natura ta spirituală în cadrul trăirilor tale.

În timpul echilibrării karmei, tu poți conștientiza dubla natură - fizică și spirituală - a experiențelor și trăirilor tale, observând aspectele multiple ale situațiilor în care ești implicat. Prin această conștientizare capeți o înțelegere și o percepție profundă a lucrurilor, determinând decizii și schimbări pozitive și ducând în final la pace și armonie interioară. Realizarea echilibrului îți creează un punct de referință central, de la care să te exprimi în modul pe care îl consideri cel mai

potrivit. În mod ideal, în felul acesta poți atinge înțelepciunea și iluminarea, contribuind la perfecționarea sufletului tău.

Procesul schimbărilor pozitive

Echilibrarea karmei se realizează prin înțelegerea perfectă a lecțiilor implicate și prin efectuarea de schimbări care să reflecte echilibrarea. De tine depinde modul ales pentru echilibrarea karmei. Nimeni nu știe mai bine decât tine ce ai de făcut. Condițiile tale de lucru îți sunt strict specifice și tu ești singurul care poate decide dacă vrei să îți echilibrezi karma, cum și când o vei face.

Fondul problemei legate de karmă constă în a stabili ce vrei să faci în această direcție. ***Crucea pe care o duci datorită neechilibrării karmei, îți devine cu timpul o povară greu de purtat, care te apasă și te împiedică să avansezi.***

Dacă opțiunea ta este să rămâi în continuare legat de o karmă negativă, ea te va afecta și te va influența, oferindu-ți ocazia să o echilibrezi.

Dacă te hotărăști să îți echilibrezi karma prin schimbări și eforturi pozitive, atunci îți vei îmbogăți cunoașterea și vei beneficia de toate avantajele echilibrării, oferindu-ți în același timp libertatea de a avansa în viață.

Prin descoperirea și înțelegerea cauzelor aflate în viețile anterioare ale karmei tale curente devii conștient de responsabilitatea pe care o ai în crearea ei. Prin revenire la cauză poți înțelege mai ușor situația prezentă și ai acces la o mare bogăție de informații. ***Acceptându-ți karma, îți oferi ție însuți forța de a efectua schimbări pozitive, care îți vor echilibra karma. Cel mai bun și potrivit moment de echilibrare a karmei, este atunci când ți se prezintă singur. Aceasta deoarece stările tale emoționale și amintirile vieților trecute sunt aproape de suprafață și ele îți permit să ajungi la miezul problemei karmice.***

Echilibrarea karmei are loc printr-un proces natural de schimbări pozitive și începe cu dorința ta fermă de a face schimbări în viața ta. Aceasta este prima etapă. A doua constă în a înțelege stările emoționale - atât din trecut, cât și din prezent - și a evenimentelor implicate în ceea ce dorești să echilibrezi și de a ști de ce dorești să efectuezi echilibrarea. A treia etapă constă în schimbarea și restructurarea simțămintelor și percepțiilor asupra evenimentelor și stărilor emoționale - atât din prezent, cât și asupra celor corespunzătoare din trecut - observând părțile pozitive ale experiențelor și hotărând ce vrei să faci în privința lor. Cea de-a patra etapă o reprezintă eforturile și acțiunile de echilibrare a karmei. Înțelegerea și echilibrarea karmei este un proces în continuă mișcare care se declanșează automat atunci când îți pui în acțiune dorința de a efectua schimbări. Poți urmări rezultatele acestui proces în modul în care aceste schimbări pozitive se manifestă în viața ta.

În timp ce îți echilibrezi karma, apar schimbări ca urmare a echilibrării, atât pe planurile interioare, cât și pe cele exterioare. Una din schimbările majore pe care le realizezi este cea din gândurile și simțămintele tale referitoare la karma ce trebuie echilibrată. Reconsiderând prezentul în mod pozitiv, începi să-ți schimbi stările emoționale și percepțiile. Pe măsură ce-ți schimbi simțămintele din prezent, se schimbă și energia din jurul evenimentului corespunzător din trecut. Reconsiderarea percepțiilor tale față de evenimentele trecute și față de efectele lor prezente, se face prin cercetarea obiectivă a ceea ce ai învățat și ce ai câștigat - în înțelegere și profunzimea gândirii - trecând prin încercarea respectivă.

Procedând astfel, influențezi și acționezi asupra energiei de manifestare a karmei tale și negativitatea ei se rezolvă datorită faptului că ai înțeles mesajul. ***Prin efectuarea de schimbări pozitive în viața ta, îți desăvârșești procesul de echilibrare și evenimentul***

negativ devine pozitiv deoarece îl percepi pozitiv. Nu evenimentul în sine se schimbă, ci atitudinea ta față de el modifică energia din jurul evenimentelor petrecute în viețile anterioare. Această energie începe să se manifeste pozitiv, ceea ce se reflectă imediat în viața actuală.

Se recomandă ca echilibrarea karmei să se facă mai degrabă în mai multe etape mici, decât printr-un salt gigantic. Echilibrarea începe întotdeauna în mintea ta și se exprimă mai întâi prin gânduri și simțăminte pozitive. ***În timp ce-ți modifici și-ți refaci gândurile și sentimentele față de evenimentele și trăirile din trecut și față de efectele lor corespunzătoare din prezent, este foarte important să-ți pui în acțiune gândurile și simțămintele. Pe măsură ce-ți echilibrezi karma prin realizarea de schimbări pozitive active, începi să vezi consecințele acestor schimbări reflectate în experiențele prin care treci. Echilibrarea este un proces care are loc în etape și trebuie să treacă ceva timp până ce rezultatele să se manifeste pe de-a-ntregul. Va fi o experiență care te va răsplăti și îmbogăți deoarece reprezintă un progres și un pas înainte.***

Eforturile pozitive duc întotdeauna la schimbări pozitive. Schimbările pozitive sunt direct proporționale cu acțiunile pozitive întreprinse. Prin acțiunile tale pozitive creezi un șir de reacții în lanț care sunt cu adevărat puternice și demne de tot respectul. În timp ce-ți echilibrezi karma pozitivând-o, negativitatea ei este neutralizată prin acțiunile tale, care accentuează partea ei pozitivă. În acest fel partea pozitivă crește și se expandează pornind din punctul central de echilibrare, ducându-te spre nivele superioare de conștiință, spre alte experiențe. Acest lucru îți permite mersul înainte în viață și avansarea ta spirituală.

În procesul de echilibrare a karmei și a punerii în mișcare a energiei, schimbările sunt încorporate stilului tău de viață. În timp ce trăiești schimbările, tu direcționezi

energia sub forma gândurilor, simțămintelor și faptelor tale în direcția pe care te-ai hotărât să o urmezi. ***Este foarte important să faci echilibrarea de o manieră pozitivă, deplasându-te spre ceea ce vrei să obții, decât îndepărtându-te de ceea ce nu mai dorești.*** La o primă privire această afirmație pare să spună același lucru în două moduri; distincția este foarte subtilă, dar diferența este cât lumea de mare.

Dacă fugi de ceea ce nu-ți mai place, îți direcționezi energia într-o manieră negativă. Rezultatele vor fi conforme curgerii energiei. Dacă optezi pentru echilibrarea karmei de o manieră negativă sau din motive greșite, vei observa în final că negativ va fi și ceea ce vei recolta. De exemplu, hai să spunem că ceea ce vrei să echilibrezi este o karmă de relații nefericite. Te lepezi de această relație fugind de ea. Pentru un timp, ți se pare că ai terminat cu ea, deși acest lucru îți lasă un gust amar. Datorită simțămintelor tale și pentru că de fapt nu ai rezolvat negativitatea, vei vedea că următoarea relație devine la fel cu cea anterioară. Fugind de ceea ce nu ți-a plăcut, ai căpătat exact lucrul de care ai vrut să scapi.

Când te îndrepti spre ceea ce dorești, îți direcționezi energia de o manieră pozitivă și obții rezultate pozitive, începi să-ți echilibrezi karma prin înțelegerea simțămintelor pe care le ai față de ceea ce vrei să schimbi în respectiva relație și de motivația acestei schimbări. Apoi îți schimbi gândurile și simțămintele pentru a reflecta ceea ce dorești să realizezi și decizi dacă mai continui relația sau o abandonezi. Dacă o păstrezi, trebuie să pui în acțiune schimbările pozitive. Dacă o abandonezi, trebuie să o faci de o manieră pozitivă. Oricum ai face, atitudinea pe care o iei îți creează o stare emoțională pozitivă și, prin aceasta, reușești să crești și să înveți din experiența prin care ai trecut. Când faci echilibrarea în acest fel, pășești înspre ceea ce dorești și tragi toate foloasele de pe urma acestei echilibrări.

Principiul iertării

Poți pune în practică principiul iertării pentru a contribui la echilibrarea karmei. De multe ori acest lucru este greu de realizat, deoarece va trebui să înfrunți - de o manieră foarte cinstită și directă - unele lucruri îngrozitoare pe care le-ai făcut în trecut sau lucruri îngrozitoare pe care alții ți le-au făcut ție. Aceasta face parte din procesul de înțelegere și schimbare a simțămintelor tale, ce va trebui să fie urmat de restructurarea percepțiilor în vederea sesizării aspectelor pozitive ale experienței.

Pentru a-ți echilibra karma prin aplicarea principiului iertării, va trebui să te ierți pe tine sau pe cealaltă persoană, după cum este cazul. În multe situații trebuie să le faci pe amândouă.

Iertarea, pentru a fi cu adevărat eficientă, trebuie să fie făcută, cu toată sinceritatea, prin toate simțămintele tale și din tot sufletul. Asta nu înseamnă că va trebui să spui că îți pare rău.

„Îmi pare rău” este o expresie nefericită care arată de obicei că regretele, sentimentele de culpabilitate, de autoincriminare, încă mai există. ***Iertarea adevărată înseamnă că toate simțămintele negative au fost înlocuite prin simțăminte pozitive și acest lucru se exprimă prin ceea ce înfăptuiești pentru a-ți echilibra karma.***

Principiul iertării acționează prin acceptarea și înțelegerea negativității pe care ai realizat-o și ai trăit-o în viețile anterioare, urmate de transformarea acestei negativități prin intermediul gândurilor și faptelor tale. Karma, constând în trăirile, simțămintele și lecțiile respective, a fost pe deplin înțeleasă și învățată. Când principiul iertării este aplicat cu deplină sinceritate, karma este complet echilibrată. Rezultatele încep să apară imediat, întâi manifestate prin simțămintele tale, apoi prin

schimbările pozitive ce se produc în viața ta.

Principiul compasiunii

O altă cale de a-ți echilibra karma este prin intermediul principiului milosteniei. Cu ajutorul lui îți elimini necesitatea apariției karmei negative, deoarece îți înlătură apariția împrejurărilor care ți-ar da ocazia echilibrării ei. ***Aplicarea principiului milosteniei se face prin fapte bune și printr-o atitudine pozitivă. Aceasta trebuie să fie o stare continuă și permanentă, care să intervină în tot ceea ce faci într-un anumit domeniu din viața ta. Trebuie să trăiești principiul milosteniei și atunci el va deveni un scut de echilibrare. Un scut de echilibrare are o acțiune generală și cuprinde o arie largă de simțăminte și situații.***

Pentru aplicarea principiului milosteniei trebuie să conștientizezi de o manieră generală ceea ce vrei să echilibrezi. Nu este nevoie să știi particularitățile karmei tale; doar să iei contact cu simțămintele pe care le ai în legătură cu ea. ***Lecția pe care simți că ai nevoie s-o înveți va determina ceea ce ai de făcut prin „automilostenie”.***

De exemplu, ***dacă una din lecțiile pe care trebuie să le înveți este să arăți mai multă toleranță celor din jur și faptelor lor, vei putea aplica principiul milosteniei fiind mult mai plin de înțelegere față de oameni și de problemele lor de viață.***

Principiul milosteniei poate de asemenea atenua orice negativitate pe care ai ales să o trăiești. De exemplu, să zicem că într-o altă viață ai pricinuit cuiva o infirmitate, în această viață va trebui să fi tu însuși infirm, ca parte componentă a echilibrării karmei tale. Să mai spunem că ești implicat în mod activ într-o acțiune caritabilă, care are ca scop ajutorarea infirmilor. Ajutând și arătând milă față de ceilalți în acest fel, prin empatie și compătimire, îți

înlături experiența pe care trebuia să o trăiești ca infirm.

Karma ta va fi atenuată, manifestându-se, de exemplu, printr-un accident la schi, în care să-ți rupi ambele picioare. În acest caz tot vei simți efectul de a nu fi în stare să mergi și vei învăța și înțelege ce înseamnă să fi infirm, dar va fi doar pentru un timp scurt, nu pentru o viață întreagă.

Principiul milosteniei are un efect ondulatoriu, care se răspândește concentric, influențând tot ce atinge. Este asemănător fenomenului care se produce atunci când aruncăm o piatră într-un lac ia naștere o undă sub forma unui mic cerc pe suprafața apei, apoi cercuri cu raze din ce în ce mai mari, care par că se îndepărtează de locul în care a căzut piatra. De multe ori este nevoie de mai mult timp pentru o echilibrare făcută în acest mod, dar cu rezultate pozitive extrem de variate și redată în moduri foarte extinse și cu bătaie lungă. Unul din cele mai semnificative rezultate în acest sens al principiului milosteniei este că ajută la perfecționarea, sufletului tău în oricare din domeniile de viață pe care le alegi.

Karma comună

Uneori, karma ta este atât de implicată în situații colective și este atât de împletită cu a altor persoane, încât este greu de știut dacă ea este împărtășită de un alt suflet sau este individuală. ***Echilibrarea karmei care include și pe altcineva este diferită de echilibrarea karmei personale, tocmai pentru că în ea se includ mai mult decât sufletul propriu și liberul tău arbitru.*** Desfășori o activitate împreună cu o altă persoană și cu liberul său arbitru; această persoană trebuie și ea la rândul ei să facă alegerea de a-și echilibra sau nu karma pe care o împărțiți împreună.

Atunci când ai de-a face cu o karmă reciprocă singurul drept pe care îl ai este de a face opțiuni doar în ceea ce te privește. Nu poți obliga pe celălalt să-

și echilibreze karma, nu poți trece peste liberul lui arbitru. Dacă ai face asta, ți-ai crea o serioasă karmă negativă.

Un aspect foarte important de subliniat este acela că ceea ce ai de făcut este să-ți rezolvi *numai partea ta de karmă*.

În acel moment te eliberezi de ea, ieși din relația karmatică respectivă. Nu poți să fi legat de o situație sau de o relație, numai pentru că celălalt nu este încă pregătit să-și echilibreze partea lui de karmă.

Tu răspunzi numai de tine.

Nimeni nu te poate ține pe loc atunci când te-ai hotărât să înaintezi.

Există două metode de a-ți echilibra karma împărtășită cu altcineva. Dacă amândoi vă hotărâți să o faceți, atunci puteți trece prin acțiunea de echilibrare a karmei împreună.

De cele mai multe ori, acțiunea de echilibrare constituie o înțelegere tacită și apare prin interacțiunea cu celălalt. Chiar dacă celălalt partener optează pentru a nu-și echilibra karma acum, tot îți poți rezolva partea ta de karmă. Celălalt nu este implicat direct în procesul de echilibrare, deși va fi favorizat de un rezultat pozitiv.

De exemplu, ***să spunem că cineva te-a înșelat.***

Să mai spunem că și tu la rândul tău ai înșelat aceeași persoană într-o altă viață și ești conștient de karma pe care ai ales-o să o echilibrezi prin această experiență. Vrei să rezolvi această karmă reciprocă, dar celălalt nu este pregătit încă să o facă. Nu ești obligat să rămâi blocat în această relație sau să îți faci sânge rău pentru asta.

Poți să-ți rezolvi partea ta de karmă dacă motivele pentru care vrei să ți-o rezolvi îți sunt clare, prin modificarea corespunzătoare a simțămintelor și prin dobândirea înțelegerii asupra faptului de a fi fost înșelat. Toate acestea contribuie la schimbarea simțămintelor tale pe planurile interioare despre persoana și situația respectivă.

Atunci când îți echilibrezi karma, începi să vezi cât de importantă a fost pentru tine încercarea respectivă, cât de mult te-a ajutat și astfel te eliberezi de orice sentimente negative ai fi nutrit, înlocuindu-le cu sentimente pozitive, atât la adresa ta, cât și la adresa persoanei respective, eventual folosind principiul iertării. Atunci când o faci, unde telepatice de energie sunt transmise celeilalte persoane, înștiințând-o că tu ți-ai rezolvat partea ta de karmă. Sufletul partenerului tău primește și înțelege mesajul și îl simte pe nivelul spiritual interior.

Din acest moment nu mai ești legat de acea persoană, deoarece ți-ai trăit și echilibrat karma pe care trebuiai să o experimentezi cu ea. Echilibrarea se oglindește în viața ta prin ceea ce ai învățat din experiența respectivă și prin sentimentele pe care le ai în prezent față de persoana și situația respectivă. Echilibrarea este întărită și îmbunătățită prin modul pozitiv în care aplici lecția pe care ai învățat-o, în toate situațiile din viața ta. Echilibrarea se manifestă în experiențele pe care le ai cu oamenii care sunt cinstiți și sinceri cu tine.

Când partenerul din karma reciprocă este pregătit să-și echilibreze partea lui, el va crea împrejurări convenabile care să-i permită acțiunea urmărită. El va găsi pe cineva care are nevoi la rândul lui de o experiență similară, sau se va pune el însuși într-o situație care să-i ofere ocazia să lucreze în acest sens. Scenariile în materie de situații sau de relații pe care le va întocmi vor fi determinate de ceea ce are nevoie să experimenteze pentru a obține înțelegerea și rezolvarea echilibrării. Poate că până în acel moment și-a învățat deja lecția, văzându-te pe tine reacționând la situația respectivă; sau poate are nevoie să fie și el înșelat la rândul lui pentru a simți pe pielea lui cum este și pentru a-și prelucra simțămintele în această privință; sau poate că i se va da o încercare, sub forma unei posibilități de a câștiga înșelând pe cineva, dar pe - care el o va trece, refuzând tentația și preferând să învețe, lecția cinstei.

Te poți afla în situația de a fi implicat din nou într-o

relație cu acest individ, atunci când el este gata să înceapă echilibrarea. Dacă se întâmplă acest lucru, se datorează unuia din următoarele două motive. Deși tu ți-ai rezolvat deja karma cu această persoană, ai optat s-o ajuți, fiind un catalizator cu ajutorul căruia celălalt își echilibrează partea lui de karmă, dându-ți și ție posibilitatea să-ți verifici în acest timp temeinicia echilibrării și învățării lecției în ceea ce privește relația voastră.

În al doilea rând, se întâmplă de multe ori că, în karma reciprocă, nu poți echilibra decât o parte din ea, sau că ești obligat să amâni echilibrarea pe mai târziu. Ca să continuăm exemplul nostru, ***să spunem că înșelarea a fost foarte gravă și a generat sentimente de negativitate foarte profunde. La acel moment ai hotărât să nu îți rezolvi stările emoționale din anumite motive. Acum, câțiva ani mai târziu, te decizi să o faci, dar nu poți scăpa de toată încărcarea de negativitate, chiar dacă ai vrea. Preferi să nu te mai implici într-o relație cu persoana respectivă, sau poate persoana nu mai trăiește. Îți poți echilibra acum doar ceea ce ești pregătit să echilibrezi și îți elimini o bună parte din karmă prin înțelegere și prin modificarea simțămintelor tale din trecut și din prezent, față de persoană și situație.***

Karma neterminată va fi dusă după sine într-o viață viitoare și te va obliga să experimentezi o situație sau o relație similară din viața viitoare va fi determinată de cauza apariției situației în viața anterioară, de modul în care s-a perpetuat în această viață și de ceea ce ți-ai propus să înveți din experiență. Eliberarea din experiență se poate face numai prin rezolvarea completă a negativității generate. Pașii pozitivi întreprinși în prezent în vederea înțelegerii și rezolvării negativității vor contribui și ei la mersul tău înainte și situația viitoare va reflecta ceea ce ai învățat și echilibrat în această viață.

Testele de verificare a echilibrării

După ce ți-ai echilibrat karma, vei fi supus unor teste pentru a se verifica dacă ți-ai însușit cu adevărat lecția, fără niciun risc de a cădea din nou în același greșeli. Vei fi pus să faci față unor situații similare sau apropiate pentru a se vedea dacă ai o karmă pe deplin echilibrată, sau este doar un început de echilibrare. Acest examen practic te va ajuta să-ți dai seama în ce stadiu ești cu adevărat în această privință. Dacă nu ți-ai echilibrat karma, atunci în loc să fie doar un test, devine o situație reală și prin ea ți se oferă din nou posibilitatea de echilibrare.

Testul ți se poate ivi în orice moment, după ce ți-ai echilibrat karma. De cele mai multe ori el apare după ce ai început să constăți schimbările pozitive manifestându-se în viața ta, deși acest lucru nu este obligatoriu. În majoritatea cazurilor se prezintă mai degrabă ca un lucru supărător, decât ca o problema gravă. Este chiar posibil să nici nu-ți dai seama că încercarea-test se referă la ceea ce ai echilibrat. Testul îți apare în față de o manieră bruscă și surprinzătoare și de obicei atunci când te aștepți mai puțin.

Acest test constituie pentru tine o piatră de încercare și poate deveni fie o piedică, fie urcarea unei trepte în ascensiunea ta interioară. Dacă îți faci griji permanente despre acest test înainte de a-l primi, probabil că nu-l vei trece, pentru că ți-e teamă de el. Vei primi o nouă variantă, încă mai dificilă, data viitoare. Dacă închizi ochii în fața situației sperând că va trece de la sine, vei constata că situația se înrăutățește de la o zi la alta. Aceste atitudini arată că de fapt nu ai realizat o echilibrare deplină. Dacă te frământă cuprins de îndoieli sau cazi înapoi în negativitate, îți vei crea încă mai multă karmă negativă, în loc să o rezolvi.

Dacă ai siguranța că ți-ai învățat lecția și ți-ai echilibrat karma și tratezi situația într-o manieră pozitivă, vei trece examenul cu brio. Testul va dovedi cât de bine ai lucrat și-ți va reîntări echilibrarea. Examenul acesta, într-o formă sau alta, îți va fi dat

înainte ca echilibrarea să se fi încheiat. El îți întărește domeniul respectiv în care este implicată karma și de fapt te ajută să evoluezi spiritual.

Vindecarea tuturor urmelor lăsate de karmă

Odată ce karma negativă a fost echilibrată, este important să vindecî atît evenimentele din prezent, cît și cele inițiale din viațîle trecute. ***Scopul vindecării evenimentului și simțămîntelor legate de el este curățirea și eliminarea oricărei negativități pe care ele ar mai putea-o conține. Această curățire a faptelor și a energiilor încheie echilibrarea. Prin vindecarea evenimentului din prezent, energiile care înconjoară evenimentele viațîle trecute sunt modificate pentru a oglindi simțămîntele tale pozitive actuale. Vindecarea reflectă echilibrarea din viața ta prezentă.***

În vederea unei echilibrări și a unei vindecări făcute cum trebuie, întreaga negativitate trebuie adusă la suprafață și curățată prin înțelegerea tuturor aspectelor ei, atît pe plan emoțional, cît și pe plan mental. E posibil ca acest lucru să te demoralizeze temporar, pe intervalul în care negativitatea este înlăturată, fiind urmată de vindecarea ce aduce după sine o nouă adâncire de percepție și de conștientizare. Când recunoști această etapă ca o parte a procesului de curățire, poți lăsa ca negativitatea să fie spălată în interiorul tău, fără să mai participi și tu la acțiune. Uneori, în aceasta constă testul tău de echilibrare.

Procesul de echilibrare și de vindecare a karmei se aseamănă cu situațiile în care te tai și îți produci o rană. Rana trebuie să fie curățată pentru a se putea vindeca cum trebuie. Dacă nu acorzi atenție sau pui un bandaj peste rana murdară, rana se infectează pentru că ai lăsat murdăria înăuntru. Rana va face puroi și va curge, datorită negativității colectate, pînă ce vei lua măsuri corecte față

de ea. Când o cureți și îi scoți murdăria din ea, rana se va vindeca perfect.

Există mai multe metode de vindecare a evenimentelor din viețile anterioare și a evenimentelor prezente corespunzătoare.

Una din ele este de a înconjura cu Lumină albă evenimentele dintr-o anumită viață trecută, ca și efectele lor asupra vieții prezente. Această energie va curăța și purifica toată negativitatea din ele.

Există încă multe alte căi de vindecare a karmei. Poți conștientiza care este cea mai potrivită cale pentru tine lăsându-te îndrumat de Eul tău superior în această privință, care îți va arăta cum să o faci și te va ajuta să-ți vindeci un anumit eveniment sau o viață întreagă. ***Când karma este complet vindecată, simți aceasta printr-un profund și minunat sentiment de ușurare pe care îl încerci.***

Totdeauna primești un anumit semnal atunci când ți-ai încheiat echilibrarea și vindecarea karmei. Confirmarea o poți primi în vise sau în meditații printr-o imagine care simbolizează vindecarea. De cele mai multe ori ea îți apare sub forma conștientizării faptului că ți-ai echilibrat acel aspect, cât și prin schimbările pozitive pe care le observi în viața ta prezentă. O simți în și prin sufletul tău și se va vădi în atitudinea, faptele și trăirile tale.

Echilibrarea unei karme negative creează karmă pozitivă. În asta constă frumusețea echilibrării. În plus față de beneficiile avute ca urmare a încheierii echilibrării karmei, vei mai constata și alte efecte suplimentare benefice. ***Atunci când echilibrezi un eveniment, el influențează și alte evenimente și stări emoționale conexe. Vei descoperi că diverse alte situații se echilibrează în același timp, fără vreun alt efort. Aceasta se întâmplă datorită energiei pozitive pe care o radiezi în viață. Cel mai important beneficiu al echilibrării este faptul că ea îți aduce fericire, pace interioară și armonie. Dobândești cunoaștere și***

înțelepciune spirituală și sufletul tău se dezvoltă.

Exerciții de deschidere

În timp ce-ți înțelegi și-ți echilibrezi karma negativă acumulată în viețile anterioare, poți scoate la suprafață stări emoționale nerezolvate. ***Este absolut obligatoriu să folosești protecția cu Lumină albă atunci când începi să cercetezi atât trecutul, cât și prezentul pentru a-ți înțelege karma.*** Pe durata procesului de echilibrare a karmei este mai bine să apelezi la Eul tău superior pentru ajutor și răspunsuri. ***Eul tău superior îți poate explica rostul fiecărei trăiri, experiențele și cauzele karmei tale de acum. Eul tău superior te va conduce spre înțelegerea, echilibrarea și vindecarea karmei și în același timp te va ajuta să înaintezi în viață și să capeți cunoaștere spirituală prin intermediul experiențelor tale.***

De fiecare dată când îți echilibrezi karma, trebuie să fii cinstit față de simțămintele tale. Poate va trebui pentru asta să intri în sanctuarul tău interior pentru a lua contact direct cu ceea ce simți cu adevărat față de karma pe care vrei s-o echilibrezi. Acest lucru te va ajuta să descoperi anumite blocaje emoționale sau îți va scoate în evidență rețineri interioare pe care trebuie să le elimini înainte de a fi pregătit să treci la echilibrarea propriu-zisă.

Dacă nu ești încă pregătit, înseamnă că există un motiv serios pentru aceasta. Poate este necesar să experimentezi karma mai în profunzime sau poate că mai ai încă nevoie să-ți restructurezi simțămintele și percepțiile. Prelucreează-ți simțămintele în modul cel mai potrivit pentru tine. Permite simțămintelor tale să te ajute la echilibrare.

Dacă în interiorul tău simți că ești cu adevărat pregătit să acționezi pentru echilibrare, atunci lasă-

te ghidat de Eul tău superior, care îți va arăta cel mai bun și mai pozitiv mod de a-ți echilibra karma. Ascultă-ți vocea interioară și ai încredere în simțămintele tale. Folosește-ți puternicele resurse interioare și bazează-te pe ele. Echilibrează-ți karma cum ți se pare mai bine, făcând ceea ce ghidul interior te îndeamnă să faci.

Describe în permanență în jurnalul tău procesul de echilibrare a karmei la care lucrezi. Scrie despre ce karmă este vorba și de ce o echilibrezi. Aceasta te va ajuta să-ți vezi motivata și să-ți înțelegi motivele. Describe toate imaginile pe care le conștientizezi în toate meditațiile pe care le faci. Imaginile și simbolurile ce apar îți vor dezvălui multe aspecte ale karmei tale și multe simțăminte pe care le nutrești în legătură cu ea. Dacă te hotărăști să echilibrezi o karmă reciprocă, notează reacțiile celeilalte persoane față de ceea ce faci tu. Describe toate gândurile, simțămintele, faptele, acțiunile și reacțiunile în fața evenimentelor care au loc înaintea, în timpul și. După echilibrarea pe care o efectuezi.

Când karma a fost echilibrată, completează-o și încheie-o printr-o operație de vindecare. Describe în jurnal cum ai vindecat-o și ce-ai simțit atunci când karma a fost perfect vindecată. Când procesul echilibrării ia sfârșit, descrie tot ce-ai câștigat de pe urma acestei experiențe și tot ceea ce-ai învățat din ea. Aceasta îți va arăta cum se manifestă în viața ta Legea Echilibrului și în același timp îți indică modul de evoluție și de perfecționare a sufletului tău.

Partea a IV-a - Iluminarea

Descoperirea propriului destin

De la începutul timpurilor, oamenii și-au pus întrebarea: „***De ce mă aflu aici și ce rost are viața***

mea?"

S-au tot întrebat și au colindat peste tot, căutând răspunsuri, încercând să rezolve misterul vieții și urmărind aflarea sensului propriei lor existențe. Ei au bătut drum lung, din experiență în experiență, în urmărirea scopului lor, câștigând tot mai multă cunoaștere cu fiecare nou pas. ***Cu cât s-au străduit mai mult să găsească răspunsuri, cu atât conștiința lor s-a trezit mai tare și au început astfel să-și dea seama că de fapt răspunsurile se aflau în ei, așteptând doar să fie scoase la lumină.*** Atunci când sunt descoperite, ele dezvăluie adevărul. Când sunt acceptate, ele deschid orizonturi de conștiință și de cunoaștere?

Calea pe care o urmezi pentru a-ți afla scopul te face să intri într-o adevărată întrecere având drept țel propriul tău destin și îndeplinirea scopurilor pe care ți le-ai propus pentru această viață.

Destinul și dharma ta sunt cele care te-au făcut să-ți alegi existența fizică. Destinul cuprinde lecțiile pe care ți-ai propus să le înveți și karma pe care ți-ai propus s-o echilibrezi.

Dharma reprezintă scopul principal către care tinde sufletul tău în fiecare din vieți. Descoperirea destinului și aflarea dharmei seamănă cu urmărirea unui trandafir care înfloarește, deschizându-se petală după petală. Pe măsură ce străbați cărările vieții, destinul ți se desfășoară înaintea, pas cu pas, dezvăluind dharma ascunsă în experiențele și încercările prin care treci.

Pe măsură ce-ți urmezi dharma, înțelegi de ce ești aici.

Pe măsură ce-ți realizezi dharma, descoperi o semnificație în viața ta și-ți înțelegi scopul.

Pe măsură ce-ți manifesti dharma realizezi scopul sufletului tău și devii conștient că este un dar din care te împărtășești, tu împreună cu ceilalți. Prin destin, sufletul tău se dezvoltă și dobândești înțelepciune spirituală și atingi treptele iluminării.

Dharma diferă de la viață la viață, în funcție de ceea ce-și propune sufletul să experimenteze și să perfecționeze.

Tu ești cel ce alege calea de urmat în această viață care să-ți permită realizarea destinului.

Tu ești cel care îți creezi evenimentele și experiențele care să-ți permită îndeplinirea scopului. Dharma ta este determinată parțial de scopul pe care sufletul tău și l-a propus în viețile trecute și de acțiunile și reacțiunile tale față de evenimentele și experiențele prin care ai trecut. Destinul tău poate fi o continuare a scopurilor anterioare și a muncii depuse pentru rezolvarea karmei obținute ca urmare a acțiunilor negative prin care ți-ai îngreunat atingerea acestor scopuri. Dharma ta este condusă de înțelepciunea sufletului tău în crearea experiențelor tale curente și prin opțiunile și deciziile pe care le-ai luat în această viață.

Deși dharma poate fi legată sau poate implica acea karmă pe care vrei să o echilibrezi, ea reprezintă de obicei o culminare a eforturilor și realizărilor. Dharma poate să fie un scop principal care este întretesut cu alte realizări și se poate situa oriunde în intervalul dintre a fi o persoană pozitivă care vrea să învețe o lecție ce reprezintă o realizare oarecare, până la cel ce-și propune să salveze omenirea.

Dharma nu trebuie să reprezinte neapărat un scop idealist, nobil sau spiritual.

Ea poate fi ceva din domeniul planului fizic. ***Valoarea dharmei este dată de modul în care te apreciezi tu însuși și de ceea ce ți-ai propus să întreprinzi. Dharma este individuală, specifică fiecărui suflet și ajută la evoluția spirituală prin aceea că îți permite să-ți pui în valoare și să-ți dezvolți caracteristicile superioare ale ființei tale.***

Indiferent de cărarea pe care ai pornit, toate drumurile te conduc la îndeplinirea destinului tău.

Poți descoperi cărarea pe care ai hotărât s-o urmezi

pentru atingerea dharmei tale în două moduri. Unii oameni aleg calea cea aspră și preferă să meargă împotriva destinului lor, decât să se lase duși de curent. Dacă alegi călătoria pe poteca stâncoasă, atunci va trebui să pătrunzi cu privirea prin vălul de mister care-ți acoperă destinul pentru a descoperi unde te conduce viața.

Cercetează modul în care ți se desfășoară viața și ce părere ai despre scopurile vieții tale.

Cercetează de ce ți le-ai propus, de ce dorești să-ți le îndeplinești și ce sentimente îți dă atingerea lor.

Dacă trebuie să lupți pentru fiecare lucru pe care îl dorești și dacă fiecare lucru pe care l-ai dorit a fost determinat sau impus de cei din jur, înseamnă că nu ești în strâns acord cu natura ta spirituală și nu urmezi cărarea care să te lege de destinul și dharma ta. ***Dacă îți dai seama că tot ce ai obținut până acum a fost doar nefericire și disperare, în loc de fericire și împlinire, atunci este clar că urmezi o direcție greșită, un drum care merge împotriva destinului tău.***

Fiecare din alegerile pe care le-ai făcut în trecut și fiecare alegere pe care o faci în prezent îți influențează și-ți schimbă destinul, conducându-te mai aproape de dharma ta cu fiecare cotitură de drum și cu fiecare întorsătură a sorții. Dacă mergi pe o cărare într-o direcție contrară celei pe care sufletul tău dorește ca tu să pășești, vei trece prin dificultăți care se vor agrava din ce în ce mai mult, până ce vei reveni în urmă pentru a putea porni pe drumul cel bun.

La început, s-ar putea să iei această stare drept karmă, dar dacă privești cu atenție vei vedea că ești înțepenit într-un tipar negativ și urmezi o cale greșită.

Acele evenimente din viață care-ți scapă de sub control arată cum îți onorezi obligațiile și făgăduințele asumate înainte de naștere. Atunci când îți vei da seama de ce au loc acele evenimente și vei conștientiza simțămintele pe care le nutrești față de ele, vei observa și înțelepciunea ce stă la baza acelor experiențe și încercări, după maniera în care te-au condus spre cărarea pe care tot tu o aleseseși s-o urmezi. Când îți schimbi, direcția de

mers, prin experiențele și prin trăirile tale, regăsești drumul înapoi la adevărata ta cărare.

Aflarea destinului tău înseamnă regăsirea cărării pe care trebuie să o urmezi. Ca să știi dacă ești pe adevărata cărare acum, ia aminte la simțămintele tale și bazează-te pe cunoașterea ta interioară. Tu știi în mod instinctiv drumul destinului tău, căci simțămintele îți sunt călăuzele care te conduc către adevăr.

Când te găsești pe acea cărare proprie ție, simți acest lucru și această senzație se manifestă pe un plan spiritual, undeva în profunzimea ființei tale. Tu știi ce ți-ai propus să înfăptuiești și că ceea ce faci este spre binele tău, indiferent ce ar spune sau gândi altcineva din preajma ta. Ești condus de un simț înnăscut al direcției și de către înțelepciunea ta spirituală.

Dacă te hotărăști să urmezi un drum curat și luminos, îți poți descoperi dharma observând ce anume îți vine în întâmpinare mai ușor și ce-ți place mai mult să faci.

Când mergi în direcția destinului tău, lucrurile de care ai nevoie sau pe care le dorești par să curgă către tine fără niciun efort.

Deși aceste lucruri indică de obicei răsplăți ale unor realizări din viețile trecute, ele îți arată în același timp și faptul că te afli pe drumul cel bun pentru înfăptuirea dharrei tale. ***Atunci când mergi pe direcția destinului tău, ca pe cursul unei ape, ai senzația unei conștientizări naturale a scopului tău.***

Diferența între dharmă și răsplățile vieților anterioare constă în modul în care le percepi în prezent și importanța pe care le-o acorzi.

Împlinirile din viețile trecute îți aduc bucurie și fericire și îți produc o imensă plăcere.

Dharma poate fi ceva ce se clădește pe baza realizărilor din viețile trecute și din prezent, dar are la bază în primul rând un profund respect și devotament față

de scopul propus, care îți dă posibilitatea să evoluezi.

Dharma reprezintă experiența căutării și descoperirii comorilor sufletului. Este bucuria completei îndepliniri a scopului urmărit.

Aflarea dharmei reprezintă găsirea locului tău în lume. Atunci când îți urmărești scopul, te găsești în deplin acord și armonie cu natura ta spirituală. În timpul parcurgerii acestui drum, înveți multe despre tine și evoluezi spiritual.

Dharma este întotdeauna pozitivă chiar dacă trebuie să te zbați sau să muncești din greu pentru a o îndeplini.

Ai o intensă satisfacție interioară atunci când eforturile tale sunt îndreptate spre atingerea ei.

Îți place fiecare moment pe care îl trăiești și simți o profundă fericire și împlinire pe fiecare din planuri. Când ți-ai realizat dharma, evoluezi spre un nivel superior de conștiință și iluminare.

Exerciții de deschidere

Exercițiul 1:

Răspunsul la întrebarea despre scopul propus în această viață poate fi găsit în prezent. ***Dharma ta reprezintă fie ceea ce faci acum din viața ta, fie ce vrei să faci de acum înainte din ea. Ceea ce ai realizat deja poate constitui o piatră de prag pentru dharma ta.***

Experiențele avute, simțămintele trăite, interesele manifestate și activitatea sau cariera ta, toate indică direcția scopului tău.

Îți poți descoperi dharma examinând răspunsurile la Chestionarul de indici curenți în special în secțiunile despre Carieră și serviciu, Trăsături ale personalității și caracteristici, Prieteni și familie, și Interese, talente și îndeletniciri; favorite.

Răspunsurile date îți vor arăta care este destinul tău și cum să îți îndeplinești dharma.

Exercițiul 2:

Problemele cheie din viața ta și influențele provenite din viețile anterioare pe care le-ai identificat în capitolul 16, Plătirea datoriilor din trecut, îți vor indica modul în care îți urmezi drumul pe care ți l-ai ales pentru a-ți atinge scopurile propuse. Există mai multe indicații, în prezent care îți dezvăluie destinul și dharma. Lecțiile pe care le-ai ales spre a fi învățate și karma pe care ți-ai propus să o echilibrezi îți vor da percepții interioare importante.

Dacă ai de lucrat cu aspectele negative ale unor probleme, uită-te la partea pozitivă a acestor probleme și vei înțelege în mare parte scopul urmărit de tine. Cel mai important lucru este reacția ta emoțională interioară în fața acestor experiențe și încercări și modul în care le apreciezi. În timp ce ți-ai învățat lecțiile, mai ales cele dureroase, poate că deja ai recunoscut în ele acele experiențe pozitive care ți-au revoluționat viața și te-au făcut să te orientezi spre direcția destinului tău.

Exercițiul 3:

Pentru a afla care este dharma ta în această viață, fi atent la ceea ce dorești cu adevărat și ce te face să te simți fericit. Deși căutarea fericirii este dreptul tău garantat de legile pământului, ea este în același timp și dreptul naturii tale spirituale, căpătat în momentul nașterii. ***Fă o listă în jurnalul tău cu toate speranțele, dorințele, visurile, planurile și scopurile tale. Intră în rezonanță profundă cu simțămintele pe care le nutrești față de ele și scrie de ce dorești să le dobândești și de ce sunt importante pentru tine.*** Observă cum sunt ele inter-relaționate și se bazează unele pe altele. Acest lucru îți va aprofunda percepțiile despre tine însuși și despre motivul pentru care ai ales experiența terestră pentru a-ți îndeplini dharma.

Observă ce-ai dori să faci mai mult decât orice pe lumea asta. Dacă simți că este imposibil de atins sau de realizat, atunci renunță la limitele tale și eliberează-te de ele pentru a-l îndeplini. Intră în nivelul Alfa și lasă să plutească liber gândurile și simțămintele legate de scopul pe care ai dori să îl atingi. Degajează-te de orice constrângere și teamă și trăiește experiența de a-ți urmări și realiza visul. Vezi-te împlinindu-l și observă cum te simți în acel moment. Dacă în realitate chiar ești pe punctul de a-l realiza, atunci expandează-l.

Describe în jurnal ce ai trăit în această reverie. Dorințele sunt o reflectare a dharmei tale și este posibil să fi mai aproape de realizare decât crezi.

— Dacă consideri că ceea ce dorești este cu adevărat de neatins în această viață, atunci trece în revistă experiențele din viața ta legate de ceea ce ai dori să înfăptuiești și care te-ar ajuta să o faci. Scrie în jurnal evenimentele care au condus la ceea ce ai dori sau care sunt similare cu ceea ce ai dori și fă legătura între ele și dorințele tale. ***Modul în care trăirile tale sunt legate de ceea ce dorești cu adevărat să îndeplinești și reacția ta față de ele îți vor da indicații asupra dharmei pe care o ai.***

— Este posibil ca în această viață să pui bazele formării dharmei din viața ta viitoare sau poate că mai ai doar un pas de făcut înainte de a o recunoaște.

Poate că trebuie să o examinezi dintr-un alt unghi pentru a o vedea mai clar.

Asemănările din trăirile tale îți vor arăta care este dharma ta și legăturile îți vor oferi conștientă că probabil ai și început deja să ți-o îndeplinești.

— Dacă ai senzația că scopul este pur și simplu de neatins, atunci ia lista de la capitolul 3 ca referință și scrie toate lucrurile care ți-au intrat în viață de la sine. Include experiențele pe care le-ai trăit legate de speranțele, dorințele, visurile, planurile și scopurile tale. Describe evenimentele și experiențele trăite care ți-au confirmat

faptul că te afli pe drumul cel bun și cele care te-au orientat împotriva a ceea ce dorești să îndeplinești. Descrie situațiile care te fac să te simți fericit, bine și în largul tău, cât și pe cele care-ți aduc împlinirea.

Această listă va aprofunda aspectele prezentate în listele anterioare și îți va arăta că ai deja conștienta scopului tău. Observă cum unele din experiențele trăite le-au influențat și le-au determinat pe altele. Observă cum stările tale emoționale au stat la baza deciziilor pe care le-ai luat. Această listă îți va dezvălui pașii pe care i-ai făcut pe cărare și lucrurile pe care le-ai înfăptuit deja, care te-au condus mai aproape de atingerea scopului propus.

Exercițiul 4:

Este posibil ca în această viață să ai mai multe scopuri de îndeplinit, dar de obicei numai unul singur este scopul central sau dorința principală a sufletului tău. Examinează listele pe care le-ai întocmit până acum. În timp ce le parcurgi, vei putea descoperi că anumite aspecte apar mereu în fiecare listă și devin din ce în ce mai clar definite pe măsură ce adaugi informații suplimentare și îți mărești puterea de percepție și de conștientizare.

Descrie în jurnal 11 scopuri care ți se par foarte importante. Scopurile pot apărea sub formă de speranțe, dorințe, visuri, planuri sau urări. Lista va trebui să cuprindă pe cele pe care le apreciezi cel mai mult, pe cele care sunt pe cale de realizare, pe cele gata îndeplinite și pe cele la care ții cel mai tare. Aceste scopuri pot fi fizice, emoționale, mentale sau spirituale. Ele pot reprezenta experiențe, lecții, karma sau lucruri pe care ai dori să le îmbunătățești. Ele pot dezvălui gândurile și simțămintele tale cele mai ascunse.

— Din această listă, alege șapte scopuri pe care

le consideri reprezentative pentru dharma ta din această viață. Scrie în jurnalul tău de ce te simți îndemnat să le realizezi și care sunt motivațiile tale. Descrie pașii făcuți deja de tine în vederea atingerii lor. Acest lucru îți va furniza informații suplimentare, deoarece dezvăluie indicații și percepții importante în legătură cu destinul și cu dharma ta.

— Examinează cu foarte multă atenție și grijă primele șapte scopuri de pe listă. Încercuiește-l pe acela pe care ești cel mai îndemnat interior să îl îndeplinești. Scopul încercuit reprezintă scopul principal al sufletului tău - dharma ta. Celelalte șase sunt scopuri secundare - destinul tău. Ele îți arată lecțiile specifice pe care le-ai ales pentru a le învăța și karma pe care ți-ai ales-o să o rezolvi, care te vor ajuta cel mai mult în dobândirea de cunoaștere și în evoluția pe nivele mai înalte a sufletului tău. Celelalte scopuri de pe listă îți indică răsplăți din viețile trecute și aspecte pe care ți le-ai propus pentru această viață, spre a te bucura la nivelul planului fizic.

Tu ești stăpânul destinului tău

Tu ești cel care îți conduci viața și destinul. Orice eveniment petrecut în viața ta a fost ales și creat de către tine. Viața ta prezintă a fost formată de gândurile tale, schițată cu ajutorul simțămintelor tale și modelată de evenimentele și stările emoționale ale vieților trecute. Fiecare experiență prin care ai trecut și fiecare emoție pe care ai încercat-o vreodată te-au adus încă mai aproape de atingerea perfecțiunii sufletului tău.

Îți poți permite să devii orice are legătură cu întreg procesul tău de evoluție a sufletului tău, de-a lungul încarnărilor. Când te privești așa cum ești acum, poate față în față cu ceea ce dorești să fii în viitor și cu ceea ce ai fost

În trecut, ajungi la concluzia că cel mai bun loc posibil pentru tine este cel actual. Prezentul este sprijinul pentru viitor avându-și baza în trecut. ***În timp ce-ți trăiești viața, moment cu moment, acum, în prezent, credincios față de ceea ce ești și față de ceea ce simți, manifesti un profund respect față de spiritualitatea ta și îți cinstești propria viață. Tu cuprinzi în tine pe cel ce-ai fost, pe cel ce ești și pe cel ce vei deveni. Trăind aici și acum în viețile tale trecute, prezente și viitoare, trăiești în afara timpului.***

Destinul tău este aici, chiar acum, în momentul prezent. Tu ești aici unde ai vrut să fii și ceea ce ai vrut să fi și asta s-a întâmplat în toată existența ta, chiar în acele momente în care te-ai simțit pierdut și nesigur de pasul următor. Poate că tot ceea ce-ai de făcut este să privești înainte și să-ți vezi de drum. Poate că te afli doar la începutul cercetării pentru găsirea drumului tău. ***Căutarea în sine poate fi chiar direcția care te conduce spre dharma ta. În încercarea de a găsi rostul vieții tale, îți vei descoperi scopul. Prin eforturile de a-ți îndeplini dharma, îți vei realiza destinul.***

Poate că te afli deja pe cărarea dharmei tale și îți urmărești destinul cum se desfășoară, pas cu pas, așa cum un trandafir se deschide petală după petală, când îi vine timpul, în mod natural. Poate că deja ți-ai atins dharma și tot ce îți mai rămâne de făcut este să o recunoști și să o accepți. Poate că ți-ai găsit dharma și trandafirul s-a deschis complet, arătând o minunată floare complet deschisă.

Exerciții de deschidere

Exercițiul 1:

Înțelegând de ce ți-ai ales dharma și descoperind scopul drumului, prin destin, spre realizarea dharmei, îți vei răspunde la întrebarea de ce ești aici și ce ai de făcut

în viață. Ești singurul care poți răspunde la această întrebare. Privește în tine și vei afla adevărul.

Intră în stare Alfa și lasă-te ghidat de Eul tău superior într-o și printr-o meditație care îți va deschide porțile propriei cunoașteri și îți va arăta adevărul aflat în tine. Concentrează-te pe imaginea unui trandafir și urmărește-l cum se deschide, petală după petală, dezvăluind cunoașterea aflată în centrul său. Proiectează-te în interiorul trandafirului pe măsură ce el se deschide. Lasă-te să devii una cu trandafirul și permite deschiderea cunoașterii și adevărului din tine însuși. Urmărește cum conștiința ta se extinde, pas cu pas, pe măsură ce trandafirul înflorește, deschizându-și petalele una câte una.

Trandafirul reprezintă un simbol ocult (ascuns) al cunoașterii interioare și al adevărului, care se deschide și răspunde dorinței tale de adevăr și de cunoaștere aflate în tine. Descrie în jurnal tot ceea ce ai trăit și ai conștientizat în cursul acestei experiențe, atunci când ți-ai deschis accesul la cunoaștere și ai aflat adevărul din tine însuși.

Exercițiul 2:

În meditațiile care urmează, lasă-te ghidat de Eul tău superior în explorarea căărilor pe care le-ai parcurs în trecut și în prezent, ca și cărarea pe care vei păși în viitor care te va conduce la împlinirea dharmei tale. Aceste meditații trec dintr-una în alta și îți arată desfășurarea destinului tău într-o manieră curgătoare care îți permite să descoperi de ce ți-ai ales această dharmă.

După fiecare meditație, scrie tot ceea ce ai explorat, trăit și conștientizat. Menționează tot ce ți-a arătat, ce ți-a spus Eul tău superior și locurile pe unde te-a condus.

— Privește viețile tale trecute pentru a-ți da seama ce dharmă ți-ai ales. Lasă-ți mintea să

plutească liber prin scopurile pe care le urmărești în această viață. Permite imaginilor din viețile trecute, care constituie originile dharmei tale prezente, să ajungă la suprafață și conștientizează influențele din trecut care îți afectează destinul prezent. Fii receptiv la stările emoționale create de aceste experiențe care îți arată de ce ți-ai ales dharma și cum ți-au croit ele cărarea pe care pășești acum pentru a-ți afla scopul. Urmărește modul cum drumul pe care ai mers în trecut te-a condus pe cel pe care pășești acum. Pe măsură ce conștientizezi evenimentele și simțămintele din viețile trecute care au clădit treptele pe care urci în prezent și faci legătura dintre ele și trăirile prezente, vei găsi răspunsurile la întrebarea de ce te afli aici.

— Privește unde te afli în viața ta în momentul prezent. Fă o retrospectivă a vieții tale actuale pentru a vedea drumul parcurs până în prezent care te-a condus înspre scopul propus. În timp ce îți examinezi acest drum, vei observa că deciziile și alegerile făcute și chiar evenimente aparent fără legătură cu acestea, sunt întreșute în cărarea care te conduce către realizarea dharmei. Dacă vei privi în urmă la direcția pe care ai urmat-o pentru a-ți realiza destinul și vei observa cum fiecare pas făcut în prezent a contribuit la drumul tău înspre dharma, vei afla răspunsul la întrebarea legată de rostul vieții tale actuale.

Privește în viitor și vezi pașii pe care-i ai de făcut și vei constata că sunt modelați de pașii făcuți în trecut și în actuala viață. Observă cum fiecare pas te-a condus de la o experiență la alta și cum, în final, toți pașii te conduc spre împlinirea scopului sufletului tău în viața aceasta. În timp ce examinezi tot ce-ai parcurs din trecut până în prezent pe acest drum, vei vedea desfășurându-se înaintea ta toți pașii pe care-i mai ai de făcut și vei descoperi cum

poți să-ți desăvârșești dharma. Privind la ceea ce ai fost, la ceea ce ești acum și la ceea ce ești pe punctul de a deveni, vei găsi răspunsul la întrebarea de ce sufletul tău a ales să se reîncarneze iar și motivele pentru care ai urmat cărarea pe care pășești acum. Privește dincolo de manifestarea fizică a dharmei tale pentru a vedea adevăratul scop aflat în profunzimea dharmei tale. Atunci când vei afla înțelesul spiritual al dharmei tale, vei descoperi și ce anume și-a propus spiritul tău să realizeze. Pe măsură ce vei înțelege cum se exprimă sufletul tău prin intermediul dharmei, vei vedea cum înțelepciunea ta se adâncește și vei păși tot mai sus pe drumul ce duce la iluminare.

Încearcă să pătrunzi dincolo de natura fizică a pașilor pe care i-ai făcut în trecut, în prezent și în viitor pe scara pe care ai văzut-o în meditație și descoperă astfel cărarea de cunoaștere care te conduce spre sufletul tău și spre permanenta lărgire a orizonturilor evolutive. Această cărare pe care sufletul tău o străbate este un drum în afara timpului, ducând la conștientizare și iluminare. ***Lasă-ți eul superior să-ți conducă pașii pe această cărare. Fiecare pas făcut îți va oferi răspunsuri la întrebări pe care încă nu le-ai pus și la întrebări de care nici nu erai conștient că dorești să le pui.***

Trece în revistă toate notițele pe care le-ai luat și toate percepțiile de care ai devenit conștient în cursul acestei meditații. Când le privești în tot ansamblul lor, îți dai seama că ai în față tabloul complet al destinului și al dharmei tale din această viață. Poți vedea cum a luat naștere, de ce ai le-ai ales și unde te conduc. ***Informația dobândită îți va arăta că tu ești stăpânul destinului tău. Cunoașterea de care ai devenit conștient îți va arăta modul în care sufletul se exprimă pe sine și felul în care evoluează, sufletul tău. Privind înlăuntrul tău și aflând adevărul, vei descoperi comoara din sufletul tău.***

Esența energetică a Sinelui tău

Dorința de adevăr și cunoaștere este primul pas pe drumul spre înțelepciune și iluminare. În timp ce-ți descoperi adevărul și devii conștient de cunoașterea aflată în el, începi să pășești pe cărarea care te conduce la înțelegerea adevăratei tale naturi spirituale. Pe măsură ce continui drumul, înțelepciunea ta spirituală se adâncește prin lumina înțelegerii și recunoști spiritul ca fiind energia nemuritoare, eternă, care ești tu însuși.

Atunci când începi să-ți înțelegi natura spirituală, începi în același timp să înțelegi cum se exprimă și se manifestă energia sufletului în timpul reîncarnării tale fizice. Pe măsură ce începi să recunoști energiile sufletului tău, începi să te înțelegi pe tine însuși și experiențele pe care le trăiești. Îți dai seama cum au fost create, manifestate și exprimate pe diversele nivele de energie fizică și spirituală.

Energia este, a fost și va fi. Tot ce există se compune din vibrații de energie, care se manifestă sub diverse forme și expresii. Tu însuși ești energie spirituală încorporată în formă fizică. În cadrul esenței tale energetice sunt straturi și nivele de energie și de conștiență. Eul tău interior este o vibrație energetică de credințe și simțăminte. Eul tău superior este vibrația de energie a adevărului și cunoașterii. Sufletul este o vibrație de energie pură de conștiență și iluminare care se exprimă pe el însuși în și prin energiile eului tău interior și a Eului tău Superior și se manifestă pe sine prin trăirile tale.

Fiecare vibrație de energie are proprietățile și trăsăturile sale specifice. Pe măsură ce îți schimbi nivelul de vibrație al energiei, devii conștient și intri în rezonanță cu acea vibrație specifică de energie și îi înțelegi proprietățile și caracteristicile. Ridicarea nivelului de conștiență peste cel al energiilor fizice îți permite să te

acordezi cu nivelele înalte de energie și să ai acces la adevărul și cunoașterea ta interioară. Pe măsură ce te ridici la și prin vibrațiile din ce în ce mai înalte ale sufletului tău, capeți adevărata înțelegere a sufletului și a naturii trăirilor tale.

Piramida ta de putere

Tu te exprimi pe tine prin intermediul naturii tale unice și individuale și trăiești un nivel diferit de conștiință pentru fiecare vibrație de energie. Fiecare nivel energetic formează baza și cadrul de manifestare pentru energiile de ordin mai înalt de conștiință. ***Deoarece tu ești energie spirituală, ai puterea să influențezi, să emiți și să schimbi energie: Credințele tale sunt la baza modului în care influențezi și schimbi energia care creează trăirile tale. Tu transmiți, schimbi și direcționezi energie prin simțămintele și gândurile tale. Credințele, gândurile și simțămintele sunt cele care determină toate experiențele tale, ca și modul în care se manifestă energia în viața ta. Percepțiile pe care le ai față de trăirile tale formează realitatea ta fizică și creează structura conștiinței tale spirituale.***

Simțămintele tale sunt formate de credințele tale și se manifestă în expresia trăirilor tale. Gândurile sunt create din simțămintele și din experiențele avute și se transformă în adevăr și cunoaștere. ***Adevărul și cunoașterea ta se manifestă în înțelegerea pe care o ai în fata experiențelor și încercărilor prin care treci și se transformă în înțelepciune și iluminare. Pe măsură ce-ți înțelegi simțămintele, gândurile și experiențele, dobândești conștiință. Adâncindu-te în profunzimea conștiinței tale, îți vei descoperi esența sufletului și îți vei înțelege natura spirituală.***

Energia se dezvoltă din sine sub formă de piramidă, crescând și expandându-se în forță. ***Deoarece și tu ești tot energie, dezvoltarea ta are loc tot sub formă piramidală prin energiile eului tău interior, ale Eului***

tău Superior și ale sufletului tău. Începi cu eul interior, în strâns contact cu simțămintele tale. Atunci când ești în strânsă legătură cu ele și îți înțelegi reacțiile față de experiențele trăite, devii conștient de adevărul tău interior. Pe măsură ce îți accepți adevărul interior, cunoașterea ți se lărgeste și capeți conștiență.

Pe măsură ce continui să-ți ridici frecvența vibrațiilor energetice la un nivel mai înalt de conștiență, intri în rezonanță cu Eul tău superior. Prin vibrațiile de energie ale Eului tău Superior și ale conștienței tale lărgite, îți mărești puterea de a dobândi cunoaștere spirituală ca urmare a experiențelor prin care treci, ceea ce expandează și mai mult conștienta sufletului tău. Conștienta îți este apoi filtrată de către simțămintele, gândurile și cunoașterea ta și este înțeleasă la fiecare nivel de energie.

Pe măsură ce conștienta continuă să ți se adâncească și să se expandeze, simți energiile ca pe un proces natural și în continuă mișcare care se ridică în spirală la nivele din ce în ce mai înalte de conștiență, în același ritm și în deplină armonie cu procesul de adâncire a înțelegerii. Pe măsură ce îți ridici nivelul de conștiență pentru a înțelege vibrația energiei sufletului tău, capeți conștiență spirituală. Această conștiență ridicată îți permite să pătrunzi dincolo de aspectele fizice și de aparenta expresie a simțămintelor, gândurilor și trăirilor tale cu o totală înțelepciune a înțelegerii, care este iluminarea. Acest lucru reprezintă piramida puterii tale.

Vibrația energetică a eului tău interior, a Eului tău Superior și sufletului tău sunt tot atâtea trepte către adevăr, conducându-te din ce în ce mai sus spre iluminare. Aceste trepte formează baza de plecare și îți oferă cadrul și mijloacele de a dobândi cunoașterea și de a-ți ridica propria conștiență la nivele din ce în ce mai înalte pe durata reîncarnării tale fizice. Aceste trepte de

conștiență sunt în armonie cu un nivel de energie încă mai înalt, care îți omogenizează cunoașterea, formând o unitate de înțelegere.

Straturi și nivele de energie și de conștiență

Energiile și modurile de exprimare ale eului tău interior, ale Eului tău Superior și ale sufletului tău sunt depuse pe diverse nivele de energie și conștiență în interiorul tău. Fiecare din aceste șapte straturi este cunoscut sub denumirea de chakră, care este o spirală de energie ce vibrează pe o anumită frecvență, corespunzătoare unui anumit nivel de conștiență. Fiecărei chakre îi corespund calități și structuri specifice în funcție de nivelul de conștiență respectiv și de ea depinde ceea ce trăiești în fiecare vibrație de energie.

În cadrul vibrațiilor multiplelor aspecte și trăiri proprii, se află o întreagă lume de cunoaștere și de conștiență.

Straturile de energie ale chakrelor tale sunt reprezentate de energii având cele șapte culori ale curcubeului. Pentru a avea o imagine simplificată la maximum a modului lor de manifestare și a trăirilor corespunzătoare fiecărui nivel de conștiență, consideră curcubeul ca fiind alcătuit din unde de energie, care vibrează pe nivele din ce în ce mai înalte de conștiență de la o culoare la alta. Pe măsură ce-l parcurgi, „urcându-te” prin culori, conștiența ta crește odată cu fiecare nouă vibrație, în timp ce energiile fuzionează una în alta și se expandează.

Curcubeul începe cu culoarea roșu, a cărei vibrație corespunde energiilor fizice, care îți creează percepția realității. Curcubeul trece apoi în portocaliu, cu nivelul de vibrație corespunzător energiilor emoționale. Împreună, aceste două culori alcătuiesc esența simțămintelor și realității pe care o

trăiești, ca și nivelul specific de energie și conștiință a eului tău interior.

Curcubul continuă cu culoarea galben, a cărei vibrație corespunde energiei mentale și celei a gândurilor, reprezentând primul tău nivel de cunoaștere interioară. Curcubul continuă cu culoarea verde, vibrația energiei spirituale și a evoluției, expresia superioară a simțămintelor tale. Aici se află punctul central, între energiile fizice și cele spirituale. Albastru are vibrația energiilor astrale și reprezintă cunoașterea ta în mișcare. Indigoul are vibrația energiilor eterice și reprezintă conștiință ta într-un cadru spiritual mai înalt de înțelegere și de înțelegere. Aceste culori formează esența cunoașterii, energia și conștiință Eului tău superior.

Culoarea violet de la capătul de sus al curcubeului are vibrația energiei sufletului tău și formează conștiință ta spirituală. Toate împreună, vibrațiile și modurile de exprimare a culorilor curcubeului formează esența ta energetică. Ceața albă de deasupra curcubeului vibrează pe frecvența energiilor universale și reprezintă iluminarea ta. Tot acestea sunt și energiile pe care le străbați, în ordine inversă, atunci când cobori pentru a te reîncarna într-un corp fizic, la naștere.

În timpul reîncarnării actuale, energia sufletului tău plutește în și prin fiecare nivel al conștiinței tale. Sufletul își preia o expresie fizică a energiei corespunzătoare vibrațiilor eului tău interior și ale Eului tău Superior și se manifestă în și prin experiențele trăite. Energiile sufletului tău participă la energiile fizice care te înconjoară în timpul reîncarnării actuale și în același timp le transcend. Prin intermediul conștiinței tale fizice și spirituale tu absorbi și filtrezi cunoașterea în maniera ta unică și proprie de înțelegere și ți-o exprimi prin experiențele tale. Pe măsură ce îți adâncești înțelegerea experiențelor pe care le trăiești și îți aprofundezi cunoașterea, avansezi la nivele

din ce în ce mai înalte de energie și conștiință.

Exerciții de deschidere

Esența energiei din tine, pentru a putea fi pe deplin cunoscută, trebuie să fie experimentată. Prin cuvinte se pot da explicații ale principiilor fundamentale, dar înțelegerea impune cunoașterea dată de experiență. De acest lucru te-ai convins în nenumărate rânduri.

Această energie ai simțit-o de multe ori înainte de a fi intrat în nivel Alfa și atunci când ai încercat să-ți influențezi vibrațiile energetice cu ajutorul gândurilor și simțămintelor. Ai simțit fluxul de energie de fiecare dată când ți-ai ridicat energiile la un nivel mai înalt de conștiință. Ai perceput schimbările de vibrație ale energiei atunci când ai traversat culorile curcubeului.

Straturile de energie

Intră în Alfa și sesizează diferența ce apare în nivelul tău de conștiință odată cu fiecare culoare a curcubeului. Observă trăirile pe care le ai în vibrațiile energetice ale fiecărei culori. Aceasta te va ajuta să înțelegi ce anume influențează și coordonează fiecare dintre chakre. Conștientizează cu atenție schimbarea de vibrație a energiei și percepe diferența de ritm a acesteia pe măsură ce îți ridici nivelul de conștiință.

(Poate este bine să revezi vizualizarea curcubeului în Capitolul 3: *întâlnirea cu Subconștientul*.)

În timp ce începi să absorbi energiile culorilor roșu și portocaliu și începi să intri în nivelul Alfa, observă cât de relaxat îți este corpul și cât de conștientă îți este mintea. Pe măsură ce intri în rezonanță cu energiile eului tău interior și cu stările tale emoționale, poți simți ritmul filtrului de energie,

În timp ce începi să absorbi și să vibrezi pe frecvența culorii galben. În timp ce-ți ridici nivelul de conștiență pentru a putea simți și experimenta vibrații de energie și mai înalte, observă cât de mult a crescut conștiența minții tale.

În timp ce absorbi energiile vibrației culorii verde din curcubeu, centrează-ți conștiența pe energiile Eului tău Superior.

În timp ce simți vibrațiile energiilor de ordin și mai înalt, simți cum intri în rezonanță cu energiile cunoașterii tale spirituale și cu culoarea albastru. Încearcă să simți ritmul accentuat progresiv al fluxului de energie în timp ce continui să îți ridici conștiență pe o vibrație și mai înaltă de energie și absoarbe culoarea indigo. În timp ce te ridici prin energiile curcubeului și îți mărești mai mult nivelul de conștiență, intri și absorbi energiile culorii violet, expandându-te în energiile sufletului tău.

Describe în jurnalul tău tot ce ai trăit pe fiecare din nivelele de conștiență și energie ale culorilor curcubeului. Aceasta te va ajuta să înțelegi energiile aflate în tine și modul în care energia se exprimă prin tine și prin experiențele prin care treci. Describe ce-ai simțit la creșterea conștientiei ce a avut loc odată cu creșterea vibrațiilor tale de energie și cum ai perceput fluxul de conștiență corespunzător intervalului dintre vibrațiile energetice ale fiecărei culori. Aceasta te va ajuta să înțelegi cum transcende sufletul tău energiile fizice și cum traversează el energiile spirituale.

Esența energiei tale se află în interiorul stărilor tale emoționale și radiază și se expandează prin nivele de energie mai înalte. În timp ce te centrezi pe energiile eului tău interior și pe simțămintele tale, ridicându-ți nivelul de conștiență, intri în rezonanță cu energiile Eului tău Superior și ale cunoașterii tale. Pe măsură ce dobândești și accepți cunoașterea, intri în acord cu nivele încă mai înalte

de conștiință și de energie spirituală și devii conștient de energiile sufletului și a esenței tale spirituale.

Meditația la lumina lumânării ce urmează te va ajuta să îți ridici conștiința deasupra energiilor fizice prin concentrarea atenției pe aspectele mai înalte ale energiei din tine. Prin focalizarea pe nivele mai înalte de conștiință vei intra în contact mai strâns cu energiile spirituale și cu modul de exprimare al eului interior și al Eului Superior și te va ajuta să te acorzi pe vibrația energetică a sufletului tău și a adevăratei tale naturi spirituale. Centrul flăcării reprezintă eul tău interior. Flacăra lumânării reprezintă Eul tău superior. Aura, care este esența flăcării, reprezintă sufletul tău. Înainte de a o începe, aprinde o lumânare și intră în starea Alfa.

Privește în centrul flăcării lumânării. Concentrează-ți atenția și conștiință în și în jurul flăcării lumânării. În momentul în care îți focalizezi gândurile pe flăcăra și îi simți energia, centrează-te pe conștiința ta de sine și începe să devii conștient de energiile din interiorul tău.

Privește în centrul flăcării. Percepe energia din tine în momentul în care pătrunzi într-un nivel mental mai conștient. Percepe-ți expansiunea într-un nivel mai înalt de conștiință în momentul în care intri în rezonanță cu energiile stărilor tale emoționale. Continuând să privești în centrul flăcării, începe să percepi vibrația energiei eului tău interior. Începe să te focalizezi pe energiile tale emoționale, continuând să-ți urci vibrațiile energetice la un nivel de conștiință încă mai înalt.

Percepe energia care emană din interiorul centrului flăcării. Devino conștient de energia pozitivă care radiază de la flăcăra. Percepe energia care radiază din interiorul centrului conștiinței tale. Permite energiilor eului tău interior și ale

simțămintelor tale să se expandeze și să atingă un nivel mai ridicat de conștiință. Devino din ce în ce mai conștient de sursa energiei aflată în tine și percepe energia cum începe să se expandeze în interiorul tău.

Pe măsură ce devii și mai conștient de energia eului tău interior, intri în contact și mai strâns cu simțămintele tale. Te simți în acord perfect cu simțămintele tale și ești pe deplin conștient de sursa de energie aflată în tine ești și mai conștient de adevăratele tale simțăminte, ceea ce te conduce spre adevărul și cunoașterea aflate în interiorul tău.

În felul tău caracteristic și în maniera care ți se pare cea mai potrivită pentru tine, ia contact cu conștiință naturală a eului tău interior. Intră și mai strâns în rezonanță cu vibrațiile eului tău interior și devin-o încă mai conștient de stările tale emoționale interioare. Pătrunde în centrul conștiinței tale și percepe vibrațiile energiei care dau naștere esenței tale spirituale. Devin-o conștient de lumina și de viața din interiorul tău care începe în profunzimea sufletului tău și care radiază și se expandează de jur împrejurul tău.

**** * ****

Privește la flacăra lumânării. Concentrează-ți atenția și conștiință în întreaga ei flacăra. Devin-o conștient de Energia care emană din flacăra. Începe să îți ridici energiile la un nivel mai înalt de conștiință. Percepe atingerea de către tine însuși a unui nivel mental mai conștient. În timp ce privești flacăra lumânării și îți percepi energia, începe să percepi energiile adevărului și cunoașterii din adâncul tău cum se deschid și expandează la nivele și mai înalte de energie și conștiință.

Concentrează-te pe energia din interiorul tău și începe să percepi vibrațiile energetice ale adevărului

și cunoașterii tale interioare. Începe să percepi vibrațiile energetice ale Eului tău Superior. Începe să devii conștient de energia pozitivă care emană din interiorul tău și care radiază prin adevărul și cunoașterea ta interioară. Percepe energia care emană dintr-o vibrație mai înaltă a adevărului și cunoașterii tale interioare. Percepe vibrația energetică a Eului tău Superior și devino din ce în ce mai conștient de energia care emană și este radiată de Eul tău superior. În timp ce intri din ce în ce mai tare în rezonanță cu nivelele tale superioare de energie și conștiență, te expandezi în deplina conștiență a Eului tău Superior.

Percepe creșterea vibrațiilor energetice ale cunoașterii din line. Concentrează-te pe izvorul de cunoaștere și de adevăr din tine pentru a atinge nivele mai înalte de energie și conștiență. Focalizează-te pe vibrațiile mai înalte de energie ale adevărului și cunoașterii. În timp ce percepi energia înaltului tău adevăr și a cunoașterii interioare, devii conștient de energia crescută care emană din Eul tău superior și curge din izvorul de cunoaștere și adevăr din interior.

În timp ce devii conștient de izvorul tău înalt de energie, devii încă mai conștient de cunoașterea ta spirituală. Devii mai conștient de adevărul și de cunoașterea existentă în tine însuși și recunoști adevărata conștiență a trăirilor și a cunoașterii tale. Înțelegi pe deplin simțămintele pe care le ai în fața experiențelor trăite. Pe măsură ce îți înțelegi simțămintele, devii mai conștient de adevărul aflat în cunoașterea ta.

În modul tău propriu și în maniera care îți este cea mai potrivită, devino conștient de vibrația energetică a Eului tău Superior. Devino mai conștient de adevărul și de cunoașterea pe care le ai în tine. Rezonează din ce în ce mai mult cu conștiența Eului tău Superior și percepe energia care

emană și radiază din Eul tău superior și se expandează în conștiința sufletului tău.

*** * ***

Privește în jurul flăcării lumânării ta aura de energie din jurul flăcării. Aura este esența energetică a flăcării. Aura începe în interior și radiază din centru, tot așa cum energia și expresia sufletului tău începe în interior și radiază din centrul corpului tău emoțional, trece prin cunoașterea ta și apoi expandează în spiritualitatea ta, formând esența energiei tale.

Focalizează-ți conștiința în energia aurei flăcării. Centrează-ți conștiința în esența energiei tale. Devino una cu energia pură și pozitivă care emană din interiorul tău și care radiază și se expandează în jurul tău. Începe să percepi energia care emană din sufletul tău. Percepe vibrațiile pure și pozitive care emană din interiorul tău și radiază prin esența ta energetică.

Focalizează-ți conștiința în interiorul esenței tale energetice. Devino conștient de vibrațiile de energie ale sufletului tău. Pe măsură ce devii conștient de esența energiei tale, care începe în interior și care expandează și radiază de jur împrejurul tău, simți o mișcare caldă, ondulatorie care începe să vibreze în tine. Este asemănătoare bătăii unei inimi, care împrăștie energie și conștiință în interiorul și de jur împrejurul tău.

Pe măsură ce simți esența energiei din tine și din jurul tău, devii tot mai conștient că ești o ființă spirituală. Devii tot mai conștient de energiile tale spirituale care transcend energiile fizice. Scufundă-te complet în vibrația pură de energie a sufletului tău. Percepe-o expandându-se în tine și radiind din centrul ființei tale.

În timp ce privești la energia și la lumina care

emană și radiază din flacăra lumânării, devii conștient de lumina și energia care ia naștere în sufletul tău și emană și radiază din centrul conștiinței tale. Devii conștient că tu ești această energie de lumină și devii conștient de adevărata esență a sufletului tău. Pe măsură ce devii din ce în ce mai conștient de sufletul tău, flacăra devine din ce în ce mai strălucitoare.

În modul tău caracteristic și în maniera care îți este cel mai potrivit, devino tot mai conștient de sufletul tău și de esența energiei tale. Intră în rezonanță tot mai mult cu vibrația pură a energiei sufletului tău. Permite-ți să devii tot mai conștient de adevărata ta natură spirituală. Vizualizează, simte și percepe esența ta energetică, închide ochii și meditează, fiind total conștient de vibrația energetică a sufletului tău.

Când ți-ai încheiat meditația, inspiră adânc. În timp ce inspiri, lasă-te liber să absorbi cu această inspirație toată cunoașterea pe care ai conștientizat-o. Adu în interiorul tău conștiință și înțelegerea deplină a sufletului tău și a esenței energiei tale. Când expiri, filtrează cunoașterea și conștiință prin mintea ta conștientă, cu o deplină înțelegere a tot ceea ce ai trăit și ai simțit în meditația pe care ai făcut-o.

Describe în jurnalul tău tot ce ai trăit și ai conștientizat.. Include experiențele prin care ai trecut cu energiile eului tău interior, ale Eului tău Superior și ale sufletului tău. Scrie despre simțămintele față de eul tău interior, conștiința asupra Eului tău superior și percepțiile în privința sufletului tău și ale esenței energiei tale. Notează toate imaginile de care ai fost conștient în timpul meditației.

Meditația cu lumânarea îți permite să conștientizezi mai bine energiile eului tău interior,

ale Eului tău Superior și esența sufletului tău. Cu ajutorul meditației cu lumânarea poți atinge un nivel mental mai spiritual, focalizându-ți conștiința pe energiile aflate în interiorul tău. Pe măsură ce îți ridici vibrațiile de energie și nivelul de conștiință, îți crești înțelegerea stărilor tale emoționale, a experiențelor pe care le trăiești și îți adâncești cunoașterea. Aceasta îți oferă posibilitatea să-ți expandezi mai mult conștiință.

Odată cu creșterea conștiinței și atingerii rezonanței cu vibrațiile eului interior, a Eului Superior și a sufletului, devii conștient de adevărata natură a experiențelor tale. În timp ce contopești energiile simțămintelor, ale cunoașterii și ale conștiinței în deplina înțelepciune a înțelegerii, devii conștient de esența sufletului tău și de spiritualitatea ta. Pe măsură ce înțelegi energiile care compun esența ta și unifici energiile într-o armonie a înțelegerii, îți oferi posibilitatea să simți, să știi și să devii conștient de sufletul tău și de adevărata natură a spiritualității tale pe un înalt nivel de adevăr. Acesta formează baza iluminării tale.

Adevărata natură a spiritualității tale

Adevărata ta natură este cea a unui spirit liber, îmbrăcat în haina pământească a corpului fizic. Sufletul tău se adaptează energiilor fizice care îți permit existența într-un mediu fizic. Reîncarnarea se face în vederea echilibrării karmei, a învățării lecțiilor de viață și a îndeplinirii scopurilor propuse pentru a face sufletul să treacă pe nivele din ce în ce mai ridicate de conștiință. În fiecare reîncarnare dobândești cunoașterea care îți permite să-ți exprimi spiritualitatea în decursul experienței tale pământești.

Reîncarnarea este un pas pe cărarea care duce la perfecțiunea sufletului tău. Prin procesul de căutare a adevărului și cunoașterii, îți ridici nivelul conștiinței și te urci deasupra limitelor și restricțiilor energiilor fizice. Această conștiință îți permite să înțelegi cum poate fi

sufletul tău liber oricând, chiar atunci când îți asumi temporar energiile existenței fizice.

În timp ce dobândești adevăr și cunoaștere în cadrul experienței tale pământești, te expandezi în energiile spirituale și universale. În timp ce îți exprimi natura spirituală prin intermediul energiilor fizice ale experiențelor tale și îți ridici nivelul de conștiință, capeți și o înțelegere completă a sufletului tău și a rațiunii existenței tale fizice. Prin aceasta dobândești înțelepciune spirituală și atingi iluminarea.

Sufletul tău vibrează pe energiile spirituale și universale, transcendând mediul fizic înconjurător prin însăși natura sa. Sufletul tău este în rezonanță cu energiile naturii și universului, mișcându-se în ritm cu cunoașterea și adevărul, în armonie cu lumina. Sufletul are abilitatea de a se deplasa printre energii cu ușurința dată de înțelegere. În timp ce sufletul înaintează prin energiile fizice și intră în domeniul energiilor spirituale și universale, el devine liber și își atinge starea sa naturală de existență, în forma lui adevărată.

În cadrul energiilor universului tu îți înțelegi pe deplin atât natura ta fizică, cât și pe cea spirituală și înțelegi în același timp adevărul despre sufletul tău. Înțelegi pământul și universul și, pentru că le înțelegi, știi că sunt unul și același lucru, singura diferență constând în modul de exprimare a nivelelor superioare de energie. Devii conștient că universul de deasupra este la fel cu pământul de dedesubt și că numai cunoașterea este aceea care îți permite să transcenzi energiile fizice.

Eliberarea spiritului tău

Sufletul tău reprezintă energia universală a luminii și tu poți simți și trăi spiritul în forma sa de energie. Meditația care urmează te va ajuta să

înțelegi adevărata ta natură spirituală, permițându-ți să descoperi pentru tine însuși ce trăiești în cadrul vibrației de energie a sufletului tău. Ridicându-ți vibrațiile energetice deasupra nivelului fizic, poți deveni conștient de adevărata natură a spiritualității tale.

Înainte de a începe, intră în nivelul Alfa și du-te în sanctuarul tău interior.

Ascultă sunetele naturii și simte-te una cu lumea din tine și din jurul tău.

Ia contact cu simțămintele tale și în rezonanță cu cunoașterea și conștiința ta.

Aceasta te va menține pe toate nivelele în timp ce explorezi și trăiești experiența sufletului tău în forma sa naturală. În timp ce inspiri Lumina albă de protecție de la izvoarele universale, începe să te simți curgând și plutind în sus prin energiile tale proprii.

În timp ce-ți contopești energiile tale în Eul tău superior, începi să te simți deschis, expandat și liber. Lasă-te purtat de energiile înalte ale cunoașterii, conștiinței și luminii. Pe măsură ce intri în rezonanță cu energiile spirituale, începi să simți esența sufletului tău. În timp ce-ți permiți trăirea unor nivele încă mai înalte de conștiință și de cunoaștere, te simți contopindu-te în energiile magice ale universului, în armonie cu pământul.

În timp ce-ți armonizezi și-ți ridici energiile într-o superbă unitate a energiilor spirituale și universale, începi să-ți înțelegi sufletul și adevărata natură a spiritualității tale.

Acolo, în sanctuarul tău interior, observi un fluture minunat așezat pe frunza unui copac. Aripioarele lui au culori și desene de o delicatețe și un colorit nemaivăzute.

Pare ca și când fluturile ar fi transparent. Fluturile a ieșit chiar acum la lumină și Chiar acum

își întinde aripile ca să pornească în zbor. În timp ce-și deschide aripioarele, le vezi cum strălucesc în soare. Poți zări în apropiere și gogoșa galbenă, din care fluturile tocmai a ieșit.

Sufletul tău este asemănător acestui fluture care tocmai s-a eliberat. În timp ce te desprinzi din coconul energiilor fizice și pătrunzi prin cochilia ca de hârtie a conștiinței limitate, îți dai de o parte vâlul ce îți acoperă conștiința și redai libertatea spiritului tău. Pe măsură ce faci să cadă învelișurile restricțiilor cu ajutorul conștiinței tale, transcenzi energiile fizice, ridicându-te în lumina sufletului tău și a energiilor tale spirituale. În timp ce continui să te ridici din ce în ce mai sus în energiile universale, sufletul tău se deschide și se eliberează.

Fiind în acord cu natura, ești în armonie cu tine însuși și cu tot ce te înconjoară. Înțelegi ce simte fluturile în timp ce își ia zborul, primul lui zbor liber, în timp ce se ridică în văzduh... În timp ce plutește pe curenții de aer, bucurându-se de lumină și de soarele ce îl încălzește... ridicându-se tot mai sus, spre nori. Ai senzația că ai putea fi tu să te ridici în aer să zbori cu fluturile alături, în armonie cu aerul și cu lumina. Ai senzația clară că ai putea să te ridici și să zbori în univers, liber de toate opreliștile și limitele fizice... urcând tot mai sus spre nori, spre lumină.

Ai senzația că ești ca fluturile însuși. Pe măsură ce intri în rezonanță cu energiile fluturului, îi înțelegi armonia naturală în care se află față de energiile pământului și ale universului. Conștientizezi armonia ta naturală cu energiile spirituale. Pe măsură ce intri în rezonanță cu energiile naturii tale spirituale, conștientizezi că poți transcende energiile pământești și poți pluti în energiile universale de conștiință și lumină.

În timp ce fluturile începe să plutească și să zboare și să se ridice în văzduh, te simți și tu plutind

în sus, ieșind și expandându-te în cunoaștere și lumină. Fluturile este liber... zboară, se ridică, plutește deasupra pământului... și tu te simți la fel de liber ca el. Te-ai eliberat de norii de energie fizică și izbucnești în energia spiritului tău. Simți cum spiritul tău începe să zboare și să se înalte și să expandeze în cunoaștere, conștiință și lumină.

În timp ce zbori și te înalți sus, tot mai sus, poți simți libertatea cunoașterii și căldura conștiinței. Pe măsură ce simți lumina soarelui cum te mângâie și te îndeamnă să te urci, plutind pe curenții naturali de aer, le simți din ce în ce mai liber. Poți vedea scânteii de lumină și de energie, care par bijuterii strălucitoare ce luminează cerul. Scânteile de lumină par tot atâtea stele și raze de soare și simți profunda lor căldură și pace și protecție atunci când te învăluie cu conștiință pe care o răspândesc. În timp ce absorbi lumina și energia universului, simți energia din interiorul și din jurul tău. Te simți iluminat cu energie și lumină din soare. Simți vibrațiile energiilor universale și ești în deplină armonie cu universul.

Zbori și te înalți în zbor în univers, sus, tot mai sus și simți cum devii din ce în ce mai liber... Înfrângând legea de atracție terestră a forțelor fizice... expandându-te în orizonturi infinite de adevărată cunoaștere și conștiință... zburând pe aripi de iluminare și de lumină... În timp ce-ți explorezi și trăiești experiența sufletului tău în forma lui naturală. Spiritul tău este liber... zburând și înălțându-se și expandându-se în univers. Te miști cu viteza și ritmul cunoașterii și al conștiinței și al luminii. Trăiești minunata armonie dintre univers și tine însuși. Ești plin de lumină și ești lumină.

Și acum este timpul să te întorci înapoi pe pământ. Te simți coborând lin, prin energiile universului și intrând în energiile terestre. Te simți plutind ușor, așezându-te pe frunza unui copac,

absorbind toată cunoașterea pe care ai conștientizat-o; te. Simți cuprins de o adâncă pace, în armonie cu universul și cu tine însuși.

Describe în jurnal tot ce-ai trăit și ai conștientizat în timpul acestei meditații în care spiritul ți-a fost liber și ai explorat adevărata ta natură spirituală. Scrie cum ai ajuns la conștientizarea și la înțelegerea spiritualității tale. Include descrierea modului în care ai conștientizat energiile universale și cum ai perceput armonia dintre univers și pământ. Aceasta te va ajuta să înțelegi procesul și scopul reîncarnării și îți va răspunde la întrebarea legată de rostul nașterii tale din nou și din nou. Te va ajuta să afli și să înțelegi de ce sufletul tău a ales această formă fizică de exprimare a energiilor sale și de ce experiența terestră constituie unul dintre pașii făcuți pe cărarea care te aduce înapoi, acasă.

Piese de puzzle al vieților tale trecute

Viețile tale trecute reprezintă o ladă cu comori de cunoaștere și adevăr, plină cu percepții și conștientă, despre tine și despre evenimentele și situațiile emoționale pe care le-ai trăit în viața ta actuală. În timp ce-ți echilibrezi karma, îți înveți lecțiile de viață și îți urmezi dharma, bucățelele ce formează imaginea jocului încep să se potrivească unele cu altele și ele lasă să se întrezărească tabloul. ***Credințele, gândurile, simțămintele și experiențele îți arată adevărul și-ți dezvăluie un portret intim al sufletului tău.*** Viețile tale anterioare și viața ta prezentă îți arată cum îți exprimi sufletul și cum dobândești adevăr și cunoaștere pe măsură ce evoluezi spiritual pe nivele din ce în ce mai înalte de conștientă și de iluminare.

Exercițiile de deschidere și meditațiile prezentate în această carte conțin instrucțiuni cu care poți aduna și pune cap la cap toate indiciile pe care le-ai găsit de-a

lungul timpului. Jurnalul îți oferă toate piesele acestui joc din bucățele și îți dă cheia de înțelegere a vieților tale anterioare, deschizându-ți în același timp lada ta, ce conține comorile adevărului și ale cunoașterii. Pe măsură ce pui indiciile cap la cap, începi să rezolvi enigma referitoare la ceea ce s-a întâmplat în viețile tale anterioare, descoperind cine și ce i-a făcut fiecărui personaj din piesă.

Pe măsură ce începi să aduni piesele jocului și să le pui la locul lor, ți se prezintă în față un tablou care îți arată clar cum experiențele tale prezente sunt strâns legate de cele trecute, prin intermediul Legii Karmei. În timp ce jocul prinde contur și se completează cu noi bucățele, el îți oferă răspunsurile la cauzele care au provocat încercările prin care treci în prezent și îți dă posibilitatea conștientizării evoluției tale spirituale.

Dacă mai există piese lipsă în amintirile tale, le poți găsi și poți umple golurile prin retrăirea acelor vieți anterioare în modul care ți se pare cel mai potrivit pentru tine. Lasă-te condus de Eul tău superior în timp ce vezi și trăiești scenele vieților tale trecute. Urmărește stările emoționale și evenimentele pe măsură ce-ți apar în minte și permite vieților anterioare să-ți spună tot ceea ce dorești să știi. Stabilește conexiunile și corelațiile cu viața prezentă. Adaugă percepțiile și intuițiile tale și așează bucățelele jocului la locul lor pe baza înțelegerii dobândite. Observă cum trecutul și prezentul se potrivesc perfect și se leagă unul de altul, odată ce-au fost corect alăturate.

Cu înțelegerea și cunoașterea pe care le-ai dobândit în decursul călătoriei făcute prin viețile tale trecute, recitește fragmente din jurnalul tău care îți oferă chei și indicii edificatoare.

Stabilește noi legături, reluând anumite exerciții de deschidere și meditații care ți se par importante pentru ceea ce cauți. Pe măsură ce aprofundezi experiențele și găsești noi răspunsuri, vei descoperi aspecte importante care îți vor adânci înțelegerea vieților tale trecute.

Toate bucățelele jocului tău de puzzle formează un

tablou minunat al sufletului tău. Când toate indiciile sunt luate în considerare și tabloul este complet, imaginea îți prezintă clar modul în care evenimentele și emoțiile vieților tale trecute au influențat și au creat viața ta prezentă. Privind la acest tablou, devii conștient de modul în care viața ta de acum va influența și va afecta viața ta viitoare și evoluția ta spirituală. În cadrul vieții tale prezente, printr-o folosire pozitivă a liberului tău arbitru, poți crea un tablou care să reprezinte o lucrare de maestru.

În căutarea cunoașterii

Privind în interiorul tău, vei descoperi că acea comoara aflată la capătul curcubeului este Adevărul. Când atingi adevărata iluminare, descoperi ceea ce ai știut din totdeauna. Afli că începutul cunoașterii este Adevărul. Afli că moartea nu reprezintă un sfârșit, ci mai degrabă un nou început - o renaștere a sufletului pe un nivel mai înalt de conștiență.

Căutarea Adevărului este o căutare continuă. Conștiența îți pavează drumul cu înțelegere. Pe măsură ce-ți continui călătoria evolutivă prin viață, pășește cu conștiența faptului că sufletul tău, modelat de tot ceea ce ai fost, ești și vei fi, este flacăra nemuritoare care îți călăuzește drumul.